中醫藥養生藥膳學

謝明村、彭文煌、吳啟瑞
林立偉、蔡汎修、蔡仁傑

參考文獻

1. 廖晏農編著：春夏養生藥膳。衛生福利部。
2. 胡文龍編著：秋冬養生藥膳。衛生福利部。
3. 謝明村等：中藥學概論
4. 謝明村等：方劑學
5. 趙中振等：當代藥用植物典
6. 謝明村等：中國藥材學

何謂藥膳？

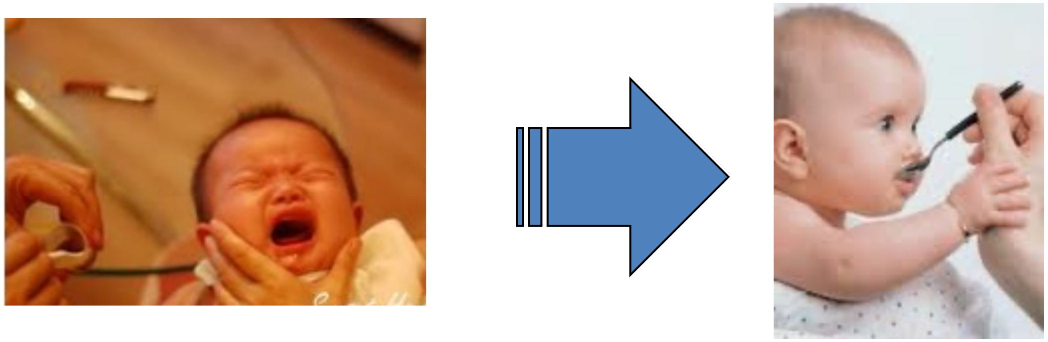
- 藥膳是以藥物和食物為原料，經過烹飪加工製成的一種具有食療作用的膳食。
- 經由“寓醫於食”，將藥物作為食物，又將食物賦以藥用，藥借食力，食助藥威，既具有營養價值，又可防病治病、保健強身、延年益壽。

藥膳的定義(1)

- 以中藥和食物為原料，經過烹飪加工製成的一種具有食療作用的膳食。是中醫藥學知識與烹調經驗相結合的產物。
- 不同於方劑，又別於飲食，而為兼有藥效和美味的膳食。可使食用者得到美食享受，進而使其身體得到滋補，疾病得到改善。

藥膳的定義(2)

- 經由中藥與食物相配，就能做到藥借食味，食助藥性，“良藥苦口”變為“良藥可口”。
- 能滿足人們“厭於藥，喜於食”的天性，也可以說它是中藥的一種特殊的、受人們喜愛的飲食方式。



食療與藥膳的關係

- “食療”和“藥膳”的概念常被人們混淆，“食療”和“藥膳”既有區別，又有關聯。
  - "食療"是研究養身保健，防病治病， 延年益壽的一門學科，"食療"是不加藥物。
  - “藥膳”是食物加藥物，在中醫辯證配膳理論指導下，由藥物，食物和調味料三者精製而成的一種既有藥物功效，又有食品美味， 用以防病治病、強身益壽的特殊食品。

藥膳的應用原則

- 具保健養生、治病防病等多方面的作用，應用時應遵循一定的原則。
  - 藥物是祛病救疾的，重在治病；
  - 藥膳多用以養身防病，重在養與防。
  - 藥膳在保健、養生、長照中有很重要的地位，但不能代替藥物療法。
  - 各有所長，各有不足，應視具體人與病情而選定合適之法，不可濫用。

藥膳的應用原則

– 因證用膳
  應在辨證的基礎上選料配伍，如血虛的病人多選用補血的食物大棗，陰虛的病人多使用枸杞子、百合、麥冬等。只有因證選料，才能發揮藥膳的保健作用。
– 因時而異
  中醫認為，人與日月相應，人的臟腑氣血的運行，和自然界的氣候變化密切相關。“用寒遠寒，用熱遠熱”，意思是說在採用性質寒涼的藥物時，應避開寒冷的冬天，而採用性質溫熱的藥物時，應避開炎熱的夏天。這一觀點同樣適用於藥膳。

藥膳的應用原則

- 因人用膳
  人的體質年齡不同，用藥膳時也應有所差異，小孩體質嬌嫩，選擇原料不宜大寒大熱，老人多肝腎不足，用藥不宜溫燥，孕婦恐動胎氣，不宜用活血滑利之品。這都是在藥膳中應注意的。
- 因地而異
  不同的地區，氣候條件、生活習慣有一定差異，人體生理活動和病理變化亦有不同，有的地處潮濕，飲食多溫燥辛辣，有的地處寒冷，飲食多熱而滋膩，而南方的飲食則多清涼甘淡，在應用藥膳選料時也是同樣的道理。

四氣

- 藥物、食物之氣有四，寒、熱、溫、涼是也。微寒或可歸入為涼，大溫歸之為熱。無明顯寒熱屬性而較溫和者，或稱之為平性。食物之性，可大別為寒涼、溫熱及平性三類。身體偏向虛寒者，適宜進用溫熱的食物；反之，則宜選取寒涼性的食物。

五味

- 食物可用人之味覺加以分判。通常大別為五，此即甘、辛、酸、苦、鹹是也。無明顯五味傾向的，或為淡，或為澀。但習慣上，仍稱為五味。
- 把藥物區分為五味，並指出其功能的最早醫藥專著《黃帝內經・素問》。

五味作用

- 甘之作用為緩
- 酸之作用為收
- 苦之作用為燥、泄
- 辛之作用為潤、散
- 鹹之作用為軟
- 澀之作用與酸相似
- 淡則有滲濕（除濕）利尿的功能

藥物食物之氣味

- 每一種藥物，都包含了氣和味
- 藥物與藥物之間，有氣同而味異者，有氣異而味同者。
- 同一溫性，有生薑之辛溫，厚朴之苦溫，黃耆之甘溫，五味子之酸溫，以及蛤蚧之鹹溫；
- 同一辛味，有石膏之辛寒，薄荷之辛涼，半夏之辛溫，以及附子之辛熱。
- 也有很多藥物，則是一氣而兼有以上的味，如桂枝之辛甘而溫，生地之苦甘而寒等。

歸經

- 食物、藥物之性（氣）和味對人體之臟腑和經絡產生的作用所致。
- 《黃帝內經・靈樞》：五味各走其所喜。穀味酸，先走肝；穀味苦，先走心；穀味甘・先走脾；穀味辛，先走肺；穀味鹹，先走腎。
- 臟腑分屬不同的經絡，而食物分解後其性味又隨經絡而歸入不同的臟腑。這個過程，中醫學上稱為歸經。

歸經

- 指藥物對於人體某部份的選擇性作用，主要對一種臟腑或經絡/多種臟腑或經絡發生明顯的作用。
  - 同屬寒性藥物，雖然都具有清熱作用，但其作用範圍，或偏於清肺熱，或偏於清肝熱，各有所專。
  - 如補益劑，也有補肺、補脾、補腎等不同。

用藥、擇膳

- 「藥療不如食療」。
- 藥療也好，食療也罷，必須先審視病人的病狀，並了解其體質、氣候、環境等因素，始可用藥、擇膳。
- 審視病狀、體質，謂之辨證；用藥、擇膳謂之施治。

辨證論治

- 辨證論治是中醫治病的基本原則。證不同，治亦隨之而異。用藥固然需要緊守此原則，擇膳標準或稍放寬，但仍需遵從此原則為宜，多食無益，反而有害。
- 《金匱要略方論》：「所食之味，有與病相宜，有與身為害。若得宜則益體，害則成疾。」
- 中醫的辨證方法，主要包括八綱辨證、臟腑辨證、衛氣營血辨證等，其中八綱辨證是總綱。八綱指的是陰陽、表裡、寒熱、虛實。

八綱

- **陰**證患者的臨床症候是臉色蒼白或黑、身重而疲憊、呼吸微弱、氣喘乏力、不會口渴、尿色白或透明且量多、便溏、消化不良等。
- **陽**證患者則面紅耳赤、身熱肢溫、氣粗多言、口渴喜冷飲、大便乾結等。
- **表**證多見於外感病的初期；頭痛、發熱等為最常見的症狀。
- **裏**證多見於各種外感病的中期或晚期；一般不惡風、不畏寒、發高熱等。

八綱

- **寒**證的症候為體溫不足、手足厥冷、臉色蒼白、精神萎縮、大便下痢、口渴而不想喝水、喜熱飲等。
- **熱**證則面呈紅潮、口渴而喜喝水、心煩燥、大便秘結等。
- **虛**證患者面色蒼白、精神萎靡、心悸氣短、自汗、盜汗等。
- **實**證患者則精神亢奮、聲高氣粗，或高熱面赤，或無熱面青，或痰涎壅盛，或劇痛拒按等。

治療原則

- 中醫學的治療原則為「虛者補之」、「實者瀉之」、「寒者熱之」、「熱者寒之」。
- 虛又有陽虛、陰虛、氣虛、血虛之別；可各用不同食物以補之。
- 實證患者又因其不同的症候而施以去實袪邪的不同食物及藥物。
- 寒性病患及熱性病患，則分別施以熱性及寒性的食物和藥物。
- 人的體態及氣候、環境又影響到擇膳的方向。如體瘦者多陰虛，血虧津少；宜多吃滋陰生津食物。體胖者多痰濕，宜多吃清淡化痰的食物。

治療原則

- 春天萬物生長，陽氣勃發，不宜多吃油膩、辛辣的食物，否則助陽外泄；應多吃清淡之菜蔬、豆類及豆製品。
- 夏天炎熱潮濕，宜多吃甘寒、清淡、少油的食物，如綠豆、西瓜、鴨肉等。
- 秋天萬物收斂，燥氣逼人，乳製品、雞肉、魚等滋潤性食物宜多吃。
- 冬天地凍天寒，萬物伏匿，御寒溫熱性的食物，如羊肉、乾薑等最為適宜。
- 地勢高寒者，可以溫補御寒之食物，如奶類、肉類為主食；寒溫者，又可以花椒、辣椒佐膳以除濕散寒。

藥膳的起源與演變

- 人類的祖先發現了某些動物、植物不但可以作為食物充饑，而且具有某種藥用價值，當時還沒有能力把食物與藥物分開，這種現象就形成了藥膳的起源和雛形。所以傳統的中醫學才說“藥食同源”。
- 藥膳，始見於《後漢書·列女傳》。其中有“母親調藥膳思情篤密”這樣的字句。《宋史·張觀傳》還有“早起奉藥膳”的記載。

- 在藥膳一詞出現之前，古代典籍亦有關製作和應用藥膳的記載。
  - 《周禮》
    - 記載了“食醫”。食醫主要掌理調配周天子的“六食”、“六飲”、“六膳”等的滋味、溫涼和分量。
    - 《周禮·天官》中還記載了疾醫主張用“五味、五穀、五藥養其病”；瘍醫則主張“以酸養骨，以辛養筋，以鹹養脈，以苦養氣，以甘養肉”等。

- 《黃帝內經》
  - “凡欲診病，必問飲食居處”、“治病必求其本”、“藥以祛之、食以隨之”。並說：“人以五穀為本”，“天食(飼)人以五氣，地食(飼)人以五味”，“五味入口，藏於腸胃”，“毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五蔬為充，氣味合而服之，以補精益氣”。

- 《黃帝內經》
  - 《黃帝內經》中共有13首方劑，其中有8首屬於藥食並用的方劑，如烏魚骨丸，由茜草、烏魚、麻雀蛋、鮑魚製成。其製作方法是將前三種食物研末為丸，以鮑魚湯送服。主要用於治療血枯病。

- 東漢末年成書的《神農本草經》
  - 集前人的研究載藥365種，其中大棗、人參、枸杞、五味子、地黃、薏苡仁、茯苓、沙參、生薑、蔥白、當歸、貝母、杏仁、烏梅、鹿茸、核桃、蓮子、蜂蜜、龍眼、百合、附子等，都是具有藥性的食物，常作為配製藥膳的原料。

- 漢代名醫張仲景的《傷寒雜病論》、《金匱要略方論》
  - 在治療上除了用藥還採用了大量的飲食調養方法來配合，如當歸生薑羊肉湯、甘麥大棗湯等。
  - 食療方面，強調飲食的調養及預防作用，且記載了食療的禁忌及應注意的飲食衛生。

藥膳的分類

- 按預防作用、製作方法、應用及原料分類如下：
  - 按藥膳的功效特點分類
  - 按藥膳的製作特點分類
  - 按藥膳食品原料屬性分類

- 按藥膳的功效特點分類□
  - 保健藥膳：主要包括輕身藥膳、美容藥膳、增智藥膳、明目藥膳、益壽藥膳及防病與抗衰老藥膳等。

- 按藥膳的製作特點分類
  - 流食類：
    - 汁：鮮藕汁等
    - 飲：薑茶飲等
    - 酒：枸杞酒、木瓜酒等。
  - 半流食類：
    - 粥：枸杞羊肉粥等。
    - 糊：藕粉、菱角粉等。
    - 羹：如治療產後乳少的豬蹄通乳羹等。

- 按藥膳的製作特點分類
  - 固體類：
    - 糖果：柿霜糖。
    - 飯食：茯苓餅、八珍糕等。
    - 菜肴：香椿魚、冬蟲草鴨等。□
- 按藥膳食品原料屬性分類□
  - 穀類;
  - 蔬菜類;
  - 禽肉類;
  - 果實類。

藥膳的作用

- 預防疾病
- 養生保健
- 多元化的飲食生活

預防疾病

- 以藥膳為主預防疾病□
  - 某些疾病或疾病中的某個階段可以用藥膳或食物為主加以預防。□
- 藥食結合以輔助預防疾病□
  - 在病邪熾盛階段依靠藥物，一旦病邪已衰，在用藥預防的同時，飲食營養亦須及時補充，以恢復正氣，增強其抗病能力。□

預防疾病

- 辨證施膳預防疾病□
  - 是從辨證論治發展而來的。根據“寒者熱之，熱者寒之，虛者補之，實者瀉之”的法則，應用相關的食物和藥膳治療調養病人，以達到健康的目的。

預防疾病

- 按其功效可分為：
  - 解表藥膳：具發汗、解肌透邪的作用，使病邪外出，以解表症。如薑糖飲等藥膳。
  - 清熱藥膳：由寒涼藥物與食物組成，具清熱解毒、止渴生津；適用於熱性病症。如銀花露等。

預防疾病

– 祛寒藥膳：由辛溫或辛熱藥物與食物組成，具振奮陽氣、溫散寒邪的作用；適用於各種虛寒性的病症，如當歸羊肉湯等。
– 補益藥膳：由甘溫或甘涼的藥物與食物組成，具滋補強壯的作用；適用於虛弱症和平時健身防病。如十全大補湯等。
– 理氣藥膳：由辛溫通達的藥物與食物組成，具行氣理氣止痛的作用；適用於脘腹氣滯所致的各種痛症。如陳皮雞、丁香鴨等。

預防疾病

- 理血藥膳：由辛甘溫，入血分的藥物與食物組成，具養血理血、活血化瘀的作用；適用於月經不調、跌打損傷、血虛、血瘀症。如當歸全雞等。
- 祛濕藥膳：由溫燥、苦寒或通溫的藥物與食物組成，具燥濕化濁、清熱利濕，溫陽化水的作用；適用於風濕和濕熱所致的各種病症。如茯苓包子等。
- 熄風藥膳：用甘柔潛鎮的藥物與食物組成，具熄風鎮靜、平肝潛陽的作用；適用於肝陽上亢、肝風內動及血虛所致的眩暈症。如天麻魚頭等。

預防疾病

– 安神藥膳：由甘涼油潤的藥物與食物組成，具養心安神、養血鎮靜的作用；適用於心血不足、心陰虧損的心悸、失眠等症。如棗仁粥等。
– 消導化積藥膳：由芳香酸化的藥物與食物組成，具開脾健胃、消積化滯的作用；適用於消化不良、脾胃虛弱症。如山渣肉乾等。
– 祛痰止咳藥膳：由辛開苔降或甘潤的藥物與食物組成，具止咳化痰、潤肺平喘的作用；適用於痰喘咳嗽症。如貝母雪梨、銀耳羹等。

養生保健

- 現今的健康食品和保健食品，是指以增進健康為目的補養食品。保健食品有下列數種：□
  - 滋補膳食□
    - 多出自古代典籍記載或民間經驗流傳以及近代加工改進的製品。其中最常用的藥、食物有：人參、冬蟲夏草、黃耆、山藥、天麻、茯苓、甘草、當歸、首烏、黃精、核桃、芝麻、大棗、燕窩、甲魚、薏苡仁、蓮子、蜂蜜、枸杞子、銀耳、龍眼肉、蜂皇漿等。

多元化的飲食生活

- 日常飲食中加入健身養生防病的食品和美味佳餚深受群眾歡迎。
- 可在家居、休息、飲宴、接待賓客、旅遊、療養中，多元化的飲食保健等諸多方面產生良好而深遠的影響。

藥膳的注意事項(1)

- 藥膳的配伍禁忌，現根據歷代醫學家對用藥經驗，將中藥與食物配伍禁忌、服藥食忌、食物忌食、食物相反等部分介紹如下：
- 配伍禁忌：
  - 豬肉：反烏梅、桔梗、黃連；合蒼朮食，令人動風；合蕎麥食，令人落毛髮，患風病。
  - 豬血：忌地黃、何首烏；合黃豆食，令人氣滯。

藥膳的注意事項(2)

- 配伍禁忌：
  - 豬心：忌吳茱萸。
  - 豬肝：同蕎麥、豆醬食，令人發痼疾。
  - 羊肉：反半夏、菖蒲。
  - 鯽魚：反厚朴；忌麥門冬、芥菜、豬肝。

藥膳的注意事項(3)

- 以上中藥與食物配伍禁忌。是古人的經驗。值得重視。在烹調藥膳時，應當加以注意。至於這些中藥與食物的配伍禁忌有待今後進一步研究。

藥膳的注意事項(4)

- 病人忌口主要包括：
  - 某種病忌某類食物。如：肝病忌辛辣；心病忌鹹；水腫忌鹽、油煎、生冷等食物；骨病忌酸甘；膽病忌油膩；寒病忌瓜果；瘡癤忌魚蝦；肝陽、肝風、癲癇、過敏病人忌食發物；頭暈、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。
  - 服藥後應忌食某些食物如：服發汗藥忌食醋和生冷食物；服補藥忌食用茶葉蘿蔔；忌口之說有些已被證明是有道理的，有些則不合實際，在藥膳應用中可資參考。

藥膳的注意事項(5)

- 病人忌口主要包括：
  - 症見陰虛內熱、痰火內盛、津液耗傷的病人，忌食薑、椒、羊肉之溫燥發熱飲食；凡外感未除、喉疾、目疾、瘡瘍、痧痘之後，當忌食芥、蒜、蟹、雞蛋等；
  - 濕熱內盛之人，當忌食飴糖、豬肉、酪酥、米酒等；
  - 中寒脾虛、大病、產後之人，忌西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等；
  - 各種失血、痔瘡、孕婦等人忌食胡椒等，妊娠禁用破血通經、劇毒、催吐及辛熱、滑利之品。

二十四節氣

次序	季節	節氣	意義
1	春季	立春	開始進入春天，萬物復蘇。
2		雨水	這時春風遍吹，天氣漸暖，冰雪溶化，空氣濕潤，雨水增多。
3		驚蟄	天氣轉暖，春雷震響，蟄伏在泥土裏的各種冬眠動物蘇醒過來及開始活動，所以叫驚蟄。大部分地區進入春耕。
4		春分	這一天南北兩半球晝夜相等。大部分地區越冬作物進入春季生長階段。
5		清明	天氣晴朗溫暖，草木始發新枝芽，萬物開始生長，農民忙於春耕春種。人們在門口插上楊柳條，到郊外踏青，以及祭掃墳墓。
6		穀雨	天氣較暖，雨量增加，是北方春耕作物播種的好季節，因為有雨水滋潤大地。
7	夏季	立夏	夏天開始，雨水增多，農作物生長漸旺，田間工作日益繁忙。
8		小滿	大麥、冬小麥等夏收作物，已經結果、籽粒飽滿，但尚未成熟，所以叫小滿。
9		芒種	芒種表明小麥等有芒作物成熟，宜開始秋播，如晚穀、黍、稷等。長江中下游地區將進入黃梅季節，連綿陰雨。
10		夏至	陽光直射北回歸線，白天最長。從這一天起，進入炎熱季節，萬物生長最旺盛，雜草害蟲也迅速滋長。
11		小暑	正值初伏前後，天氣很熱但尚未酷熱，忙於夏秋作物的工作。
12		大暑	正值中伏前後，一年最炎熱時期，喜溫作物迅速生長；雨水甚多。

二十四節氣

次序	季節	節氣	意義
13	秋季	立秋	秋天開始，氣溫逐漸下降；中部地區早稻收割，晚稻開始移栽。
14		處暑	氣候變涼的象徵，表示暑天終止，夏季火熱已經到了盡頭。
15		白露	天氣轉涼，地面水汽結露。
16		秋分	陽光直射赤道，晝夜幾乎相等。北方秋收秋種。
17		寒露	天氣轉涼，露水日多。
18		霜降	天氣已冷，開始有霜凍，所以叫霜降。南方仍可秋收秋種。
19	冬季	立冬	冬季開始，一年的田間操作結束，作物收割之後要收藏起來。
20		小雪	氣溫下降，黃河流域開始降雪；北方已進入封凍季節。
21		大雪	黃河流域一帶漸有積雪；而北方已是萬里冰封。
22		冬至	這一天，陽光幾乎直射南回歸線，北半球白晝最短，黑夜最長。
23		小寒	開始進入寒冷季節。冷氣積久而寒，大部分地區進入嚴寒時期。
24		大寒	大寒就是天氣寒冷到了極點的意思。大寒前後是一年中最冷的時候。

春夏季的節氣

- 「季節」：指每年反覆循環、氣候以及地表景觀差異較大的數個時段。
- 以南北極來說，通常用氣溫高低與日照時數多寡來分為夏季與冬季。
- 赤道地區因長年高溫炎熱，所以通常以降雨量多寡來分為乾季與雨季。
- 介於南北極與赤道中間的中緯度地區，則可有氣候變化分明的春夏秋冬四季。

台灣春夏季的定義

- 「春季」：從「立春」(國曆二月三日至五日)開始至「立夏」(國曆五月五日至七日)的前一日結束。
  - 此時天氣逐漸溫暖，為天地萬物開始生長發芽之時期。
- 「夏季」：從「立夏」開始至「立秋」(國曆八月七日至八日)的前一日結束。
  - 此時天氣漸漸變的炎熱而潮濕，為天地萬物茂盛成熟之時期。

節氣的定義、由來與名稱

- 定義：可進一步以「節氣」、「中氣」來做區分。
  - 在每個月上旬的稱為「節氣」，通常在每個月的三日到八日之間；
  - 在下旬的稱為「中氣」，通常在每個月的十八日到二十四日之間，
  - 因此每年有十二個節氣與十二個中氣，而統稱為二十四節氣。

- 由來：乃依據地球在繞行太陽公轉軌道（也就是黃道面），將一年為週期所繞行的三百六十度，以每十五度去做劃分，所得到的二十四個點，也就是二十四節氣的時間點。
- 最先是以每年夏季白天最長的「夏至」與冬季黑夜最長的「冬至」，稱為「二至」。
- 春季與秋季各有一日白天與黑夜時間相等的「春分」與「秋分」，稱為「二分」，
- 此二至二分形成節氣最早的雛形。

節氣的名稱

- 除了以日照時間的長短做為稱呼的二至二分外。
- 每季開始的第一個節氣，各以「立春」、「立夏」、「立秋」、「立冬」來命名，也就是所謂的「四立」。
- 「二至」、「二分」加上「四立」，就形成了「八節」。

節氣的名稱

- 其餘的名稱是為了表達氣候特徵與農業耕種而稱呼。
  - 表示較為極端氣溫的節氣：夏天天氣最熱的「小暑」、「大暑」，秋天的「處暑」，冬天天氣最冷的「小寒」、「大寒」。
  - 形容降雪量多寡的節氣：「小雪」、「大雪」，
  - 表示降雨量多寡的節氣：春天的「雨水」、「穀雨」，
  - 顯示水氣凝結狀態與氣溫下滑現象的節氣：秋天的「白露」、「寒露」與「霜降」，
  - 表達特殊天氣狀態之節氣：春天的「驚蟄」、「清明」，
  - 顯示農作物生長情形之節氣：夏天的「小滿」、「芒種」。

屬於春天的節氣

- 共有六個節氣，依序為立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨。
- 「立春」：為春天的第一個節氣，也是二十四節氣中的第一個節氣，日期在國曆的二月三日至二月五日之間，從這天開始進入春季，由於此時多正好適逢農曆春節期間，也是傳統上國人認為新年度的開始。這個時候氣溫開始逐漸回升，嚴寒的冬季已經結束。

屬於春天的節氣

- 「雨水」　：為春季的第二個節氣，日期在國曆的二月十八日至二月二十日之間，此時的特色就是天氣開始有下雨的現象。這個時候空氣與土壤中的濕氣開始增加，適合開始進行農耕活動。

屬於春天的節氣

- 「驚蟄」：為春季的第三個節氣，日期在國曆的三月五日至三月七日之間，特色就是天空開始出現閃電打雷的現象，驚動了冬眠中蟄伏的動物或昆蟲等，開始紛紛爬出地面覓食與活動。

- 「春分」：為春季的第四個節氣，日期在國曆的三月二十日至三月二十二日之間，此時的特色就是這一天為白天與夜晚時間等長。過了今天以後，每日白天的時間將比黑夜的時間逐漸增加。

- 「清明」：為春季的第五個節氣，日期在國曆的四月四日至四月六日之間，此時的特色就是草木或農作物的發芽生長更為茂盛，天地間萬物景象清晰分明，揮別了之前灰暗單調之景色。

- 「穀雨」：為春季的最後一個節氣，日期在國曆的四月十九日至四月二十一日之間，此時的特色就是雨水更為豐富，已完成春耕的農作物需要更多雨水的滋潤。

屬於夏天的節氣

- 「立夏」：為夏天的第一個節氣，日期在國曆的五月五日至五月七日之間，從這天開始進入夏季，氣溫開始變的炎熱起來。

屬於夏天的節氣

- 「小滿」 ：為夏天的第二個節氣，日期在國曆的五月二十日至五月二十二日之間，此時的特色就是中國大陸北方所種植的稻子或麥子開始結穗，呈現稍微飽滿之現象。而在台灣也開始進入梅雨季節，氣候轉為多雨潮濕而悶熱，可一直延續至國曆六月中下旬。

屬於夏天的節氣

- 「芒種」：為夏天的第三個節氣，日期在國曆的六月五日至六月七日之間，此時的特色就是中國大陸北方所種植的稻子或麥子已經結實成熟變成種子，而種子上面此時有細芒長出。

- 「夏至」：為夏天的第四個節氣，日期在國曆的六月二十日至六月二十二日之間，此時的特色就是為一年當中白天時間最長，黑夜時間最短的時候。過了今天以後，每日白天時間將會逐漸縮短，黑夜時間將會逐漸延長。

- 「小暑」：為夏天的第五個節氣，日期在國曆的七月六日至七月八日之間，暑有炎熱之意，此時的特色就是氣溫比之前增高，天氣令人感到炎熱。

- 「大暑」 ：為夏天的最後一個節氣，日期在國曆的七月二十二日至七月二十四日之間，此時的特色就是氣溫比小暑更為升高，為一年當中天氣最炎熱的時候。

春季常用藥材

- 三七：性味甘苦微溫，歸肝、大腸經。能散血定痛，又能損新血，無瘀者勿用。又常被稱為川七。

三七

- 【來源】
  - 本品係五加科植物三七*Panax notoginseng* (Burk.) F. H. Chen的乾燥根。
- 【別名】
  - 山漆、田七、田三七、人參三七、金不換。
- 【性味歸經】
  - 甘、微苦，溫。歸肝、胃經。

三七30頭{銅皮,獅子頭,釘頭}(個大堅實)

三七(左200頭中2排80右100頭)

- 【功效】化瘀止血，活血定痛。用於：
  - 跌打損傷內外傷出血、瘀腫疼痛。
  - 吐血，肺胃出血，胃、十二指腸潰瘍疼痛。
  - 崩漏、月經過多、便血、衄血。

【應用 I 】

- 化瘀止血
  - 用於人體內外各種出血之證。本品入肝經血分，功善止血，又能化瘀生新，具有止血不留瘀，化瘀不傷正的特長，實為止血之良藥。
  - 對人體內外各種出血，無論有無瘀滯，均可應用，對出血兼有瘀滯者尤為適宜。可單味應用，研末吞服；也可配合花蕊石、血餘炭同用，以增強化瘀止血之力，即化血丹。對創傷出血，可研末外敷，能止血定痛。又如血小板減少性紫癜，用本品配白茅根、生地黃、藕節等，也有一定療效。在涼血止血、收斂止血等方中配入本品，既可助其止血之效，又可防其留瘀之弊。

【應用 II】

- 化瘀止血
  - 用於跌打損傷，瘀滯腫痛。本品活血祛瘀而消腫止痛，為治瘀血諸証之佳品，前人譽為金瘡杖瘡之聖藥，為傷科之要藥。
    - 凡跌打損傷，瘀血腫痛，或筋骨折傷等，本品皆為首選藥物。可單獨應用，以三七為末，黃酒或白開水送服；若皮破者，亦可用三七粉外敷。亦可配合活血、行氣藥同用，則活血定痛之功更著。

【應用Ⅲ】

- 活血定痛
  - 本品散瘀止痛，活血消腫之功，對癰疽腫痛也有良效。如《本草綱目》治無名癰腫，疼痛不已，以本品研末，米醋調塗；治癰疽破爛，常與乳香、沒藥、兒茶等同用，如腐盡生肌散

【使用注意】本品性溫，凡出血而見陰虛口乾者，須配滋陰涼血藥同用。孕婦慎服。

藤三七

- 落葵科落葵屬多年生蔓生植物。又稱洋落葵，屬於落葵科多年蔓生植物，原產於巴西，在中國很多地區均有種植，尤其在南方地區種植較多。
- 其栽培容易，病蟲害發生少且營養高、口味好，含有豐富的Va和Vc，具有滋補、壯腰膝、消散瘀、活血、健胃保肝等作用，是一種天然的綠色保健兼藥用食品，值得大力推廣、種植及食用。

藤三七

春季常用藥材

- 決明子：性味甘苦鹹平，歸肝經。能除肝熱尤和肝氣，收目淚且止目疼。

決明子

- 【來源】為豆科植物鈍葉決明*Cassia obtusifolia* L.或小決明*Cassia tora* L.的乾燥成熟種子。名稱大、小決明。
- 【別名】草決明。
- 【性味與歸經】甘、苦、鹹，微寒。歸肝、腎、大腸經。

決明子(菱方如馬蹄,黃褐色,兩端斜截有小臍,背腹各棱線,平滑光澤堅實,小決明短圓柱形,較小)

生 v.s.炒

- 生決明子
  - 性較涼，功效為清肝熱、潤腸燥，常用於目赤腫痛和大便秘結。
- 炒決明子
  - 寒瀉之性減弱，有平肝養腎的功效，可用於改善頭痛、頭暈，降低高血壓、高血脂的效果也不錯。
- 決明子因其性寒降泄，脾胃虛寒、脾虛泄瀉或低血壓的人，以及懷孕女性，使用必須謹慎。

- 【功效】<u>清肝</u>益腎、祛風<u>明目</u>，潤腸通便。消炎、瀉下、降血壓藥。用於：
  - 由肝陽上亢所致的高血壓頭痛。
  - 肝炎、肝硬化腹水。
  - 習慣性便秘。

【應用 I 】

- 目赤腫痛
  - 如肝火上炎者，宜配夏枯草、梔子、菊花、白蒺藜 。
  - 如風熱所致者，如急性結膜炎，宜配桑葉、菊花、蔓荊子、木賊草、連翹、黃芩等。
- 用於肝陽上亢所致之高血壓頭痛
  - 單用或配石決明、鉤藤、菊花、夏枯草等同用。

【應用 II 】

- 用於熱結便秘或腸燥便秘
  - 決明子有清熱潤腸通便作用，可以單味決明子水煎服，或研末服。或與瓜蔞仁、當歸配伍，以潤腸通便。

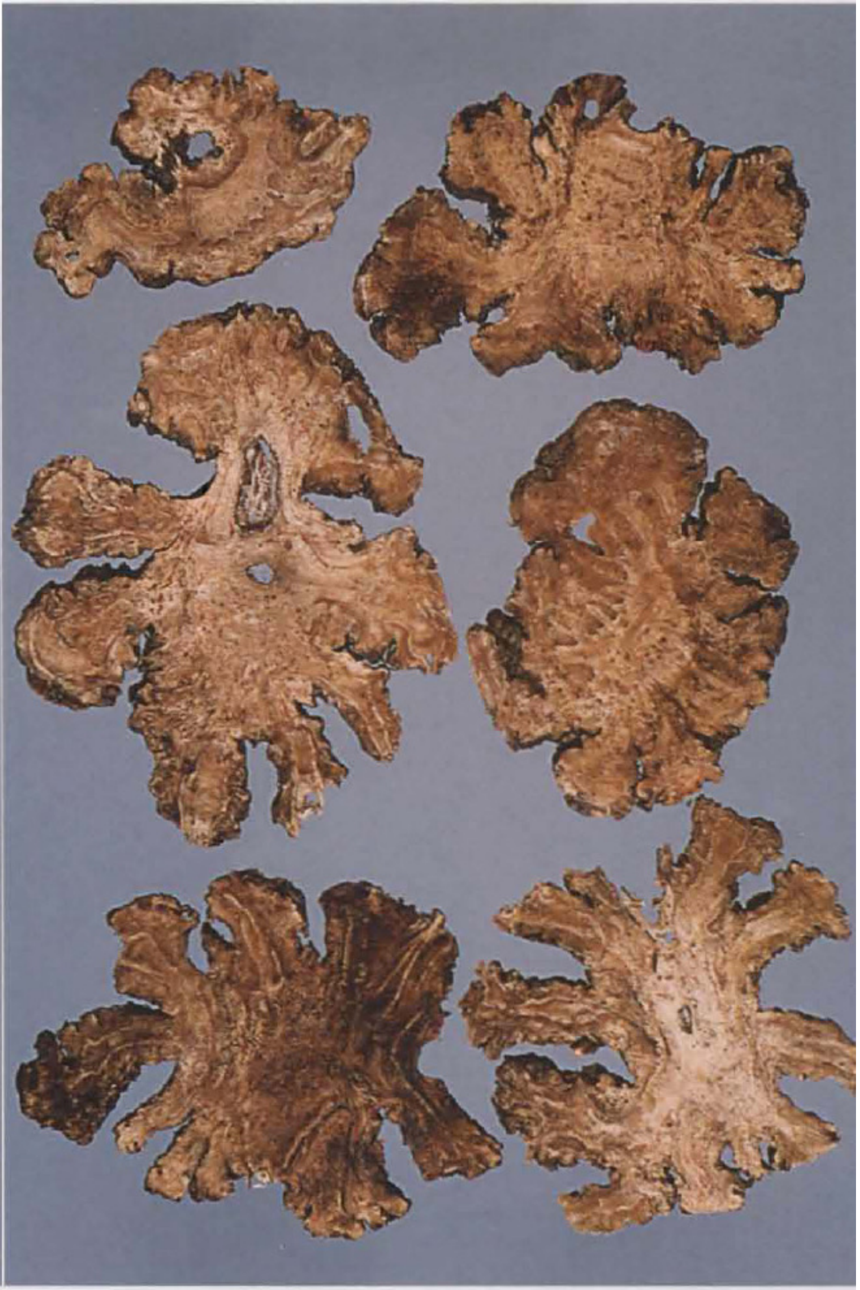
春季常用藥材

- 川芎：性味辛溫無毒。歸肝、膽，心包經氣分。此乃血中氣藥，能助清陽而開諸鬱、潤肝燥而補肝虛；又能上行頭目、下行血海、搜風散瘀、止痛調經。但香竄辛散，能走泄真氣，不宜單服久服。

川芎

- 【來源】
  - 本品係繖形科植物芎藭(川芎)*Ligusticum chuanxiong* Hort.的地下根狀莖。主產於四川，生用或酒炙。
- 【性味與歸經】
  - 辛，溫。歸肝、膽、心包經。
    - 辛溫入肺→助心血行
    - 入肺→衛氣⬆ →營血推動→血行→氣行
    - 《本經疏證》入肝生血分陽氣，而治
      - 寒痹及筋攣緩急
      - 寒冷氣心腹堅痛

川芎(不整齊結節團塊,黃棕質堅硬,節狀起伏輪環生)



川芎片{蝴蝶片}(白黃灰,香氣濃味苦辛)

- 【功效】活血行氣，祛風止痛。用於：
  - 感冒風寒的頭痛，為治頭痛之常用藥。
  - 月經困難、經閉、經痛、難產、產後瘀阻。
  - 風濕症、關節炎、多發性周圍炎、各種風濕痺痛。
  - 以功能活血散瘀，協佐跌打癰瘍方。

【應用 I 】

- 活血行氣
  - 用於月經不調、痛經、閉經、難產、產後瘀阻腹痛、脇肋作痛、肢體麻木，以及跌打損傷、瘡癰腫痛等病證。
    - 每與當歸配伍，可增強活血散瘀、行氣止痛之功。以之為基礎，常用於血瘀氣滯之證。
  - 辛香行散，溫通血脈，既能活血袪瘀以調經，又能行氣開鬱而止痛，前人稱為**血中之氣藥**。
    - 柴胡疏肝散血、府逐瘀湯
  - “下行血海”，而“下調經水”，故為婦科活血調經之要藥。
    - 桃紅四物湯、溫經湯、生化湯

【應用 II】

- 祛風止痛：用於頭痛、風濕痹痛等證
  - 川芎祛風止痛之功頗佳，又秉升散之性，**能上行頭目，為治頭痛之要藥**
    - 川芎茶調散
- 近年臨床常用本品治療冠心病心絞痛及缺血性腦血管病。

【使用注意】本品溫燥，凡陰虛火旺、舌紅口乾者不宜應用；
對婦女月經過多及出血性疾病與孕婦均當慎用。

春季常用藥材

- 木瓜：性味酸溫，無毒，歸肝、脾、肺經。能助穀氣、調榮衛、除霍亂、止轉筋、祛腳氣、禁水利；乃入肝益筋之品、養血衛脈之味。

木瓜《別錄》

- 【來源】薔薇科
    - 木瓜*Chaenomeles legenaria* (皺皮木瓜)
    - 榠楂*Chaenomeles sinensis* (光皮木瓜)
  - 乾燥成熟果實
- 【別名】
  - 宣木瓜、川木瓜
- 【性味與歸經】
  - 酸，溫。歸肝、脾經。

宣木瓜 (縱剖卵半球,棕紅,深皺紋,邊緣內卷,果肉紅棕深凹陷)

木瓜片(半環形,裂隙,酸爲佳)

- 【功效】和胃止瀉、鎮嘔、鎮痛、利尿藥。舒筋平肝，**和脾**斂肺，祛除濕熱。 舒筋活絡，化濕和胃。用於：
  1. 夏季因飲食不慎，引起急性胃炎、發生劇烈嘔吐、腹瀉，並有小腿腓腸肌痙攣。
  2. 慢性風濕性關節炎引起的下肢肌肉無力，腰膝酸痛無力、關節疼痛。
  3. 水腫、腳氣。

【應用Ⅰ】

- 風濕痹痛、筋脈拘攣
  - 木瓜有較好的舒筋活絡作用，且能化濕，治**風濕痹痛所常用，筋脈拘攣者尤為要藥**。
    - 如木瓜煎，治筋急項強，不可轉側，即以本品配乳香、沒藥、生地。
    - 治腳氣腫痛，衝心煩悶，常與吳茱萸、檳榔等配伍，如雞鳴散。

【應用 II】

- 用於吐瀉轉筋
  - 木瓜治此症，一則使濕濁得化，中焦調和；二則舒筋活絡，使吐利過多而致的足腓攣急得以緩解。
    - 如蠶矢湯治療此症，即以本品與苡仁 蠶沙、黃連、吳萸等同用。
  - 用於霍亂轉筋，吐瀉腹痛，腰膝酸重，風濕疼痛，腳氣水腫
    - 配五加皮、威靈仙：舒絡除痺，強筋健骨。
  - 用於風濕痺痛，骨節不利
    - 配霍香、半夏：和胃降逆，化濕。用於濕滯痢疾，日久不愈。

【使用注意】

- 有濕熱積滯者慎用。(✓)**<u>傷食脾胃未虛，積滯多者，不宜用</u>**
  - 《食療本草》：“不可多食，損齒及骨。
  - 《醫學入門》：“忌鉛、鐵。”
  - 《本草經疏》：“下部腰膝無力，由於精血虛；傷食、脾胃未虛，積滯多者不宜用。”下部腰膝無力，由於精血虛、真陰不足者不宜用。傷食脾胃未虛、積滯多者，不宜用。

春季常用藥材

- 艾葉：性味苦微溫，無毒，歸肝、脾經。能理氣血、逐寒濕、暖子宮、止諸血；又能溫中開鬱、調經安胎，凡婦人血氣寒滯者，最宜用之。故能安胎，止心腹痛。

艾葉

- 【來源】
  - 菊科植物艾Artemisia argyi Levl. et Vent.及同屬近緣植物的乾燥葉。全國大部分地區均產。以湖北蘄州產者為佳，稱“蘄艾”。
- 【性味歸經】
  - 辛、苦、溫；有小毒。歸肝、脾、腎經。

艾葉(灰綠,皺縮破碎短柄,質柔 氣香味苦羽狀分裂,
下密灰白絨毛,質柔氣香味苦)

- 【功效】 溫經止血，散寒調經止痛，安胎。用於 (常用於婦產科止血安胎)：
  - 胎動不安、先兆流產。
  - 虛寒出血，尤其婦科植物崩漏、月經過多。
  - 寒證腹痛如婦女經痛。
  - 濕疹癬癩等皮膚病。
  - 可作為溫灸的材料用。

  ※艾葉炭

  溫經止血力強；多用於虛寒性出血証

【應用 I 】

- 溫經止血
  - 用於出血之證。艾葉能溫經止血，主要用於虛寒性的出血病證，對婦女崩漏下血尤為適宜。常炒炭用，並可與阿膠、地黃等藥配伍，如膠艾湯。
    - 至於血熱妄行的衄血、咯血，也可用鮮艾葉配合涼血止血的鮮生地、鮮側柏葉、鮮荷葉同用，即四生丸。

【應用Ⅱ】

- 散寒調經止痛
  - 用於下焦虛寒，腹中冷痛，月經不調，經行腹痛，以及帶下等證。本品生用能溫通經脈，逐寒濕而止冷痛。常配合當歸、香附等同用。
  - 脾胃虛寒，脘腹冷痛，以及暴瀉久痢，可單味煎服，或與溫中健脾之乾薑、黨參、白朮等藥同用。
  - 臨產寒甚，胎衣不下，或老人臍腹冷痛，均可炒熱外熨。

【應用Ⅲ】

- 除濕止癢
  - 陰疽瘡瘍，濕疹癬癩，可煎湯外洗。

- 【用量用法】散寒止痛宜生用，溫經止血宜炒炭用。

【注意事項】陰虛血熱者慎用。內服過多可產生嗌喉乾燥，惡心嘔吐，並頭痛、耳鳴、震顫、痙攣、譫妄、驚厥，甚至癱瘓。孕婦服用不當，可致子宮出血及流產。

春季常用藥材

- 何首烏：性味苦溫，無毒，歸肝、腎經。能添精益髓、養血祛風；治風先治血，血活則風散。又能強筋骨、烏髭髮，故名首烏。令人有子，為滋補良藥。

何首烏

- 【來源】為蓼科植物何首烏*Polygonum multiflorum* Thunb.的乾燥塊根。
- 【性味與歸經】苦、甘、澀，微溫。歸肝、腎經。
- 【功效】補益精血，截瘧，解毒，潤腸通便。滋補、強壯、收斂、消炎藥。用於：
  – 血虛體弱，有腰膝酸軟、萎黃、未老先衰、神經衰弱。
  – 遺精、帶下。
  – 各種瘡癰、皮膚癢、蕁麻疹。

何首烏(團塊,紅棕,皺縮,強纖維根痕)

20cm

何首烏片{雲錦紋}

【應用 I 】

- 製首烏能補肝腎，益精血，兼能收斂，且不寒、不燥熱、不滋膩，故為滋補良藥 (李時珍稱它為滋補良藥)
  - 如七寶美髯丹，即以本品為主藥，配伍當歸、枸杞子、女貞子、菟絲子、牛膝、地黃、旱蓮草等組成，以烏鬚髮、壯筋骨、固精氣，可治精血虧虛，頭暈眼花、鬚髮早白、腰痠腳軟等證。

【應用 II】

- 生首烏補益力弱，且不收斂，有截瘧、祛風、解毒、潤腸通便的功效。
- 用於高血壓、動脈硬化等心血管疾病，常配鉤藤、銀杏葉

夏季常用藥材

- 生地黃：性味甘苦大寒，歸心、腎經。能補虛損、通血脈；又能溫中下氣、涼血補血，補腎水真陰不足。如寒中虛人，在所必忌。

生地黃《本經》

- 【來源】為玄參科植物地黃*Rehmannia glutinosa* Libosch.的根。
- 【性味與歸經】
  - 甘、苦，寒。歸心、肝、肺、腎經。
- 【功效】
  - 清熱涼血，養陰生津。

特等熟地

【應用 I 】

- 用於溫熱性疾病
  - **為清熱涼血養陰生津之要藥**。
    - 用於治溫熱病熱入營血，壯熱神昏，口乾舌絳，常與玄參等同用，如清營湯，以增強清營養陰功效。
  - 溫熱病邪入營血，見身熱夜甚，心煩不寐，譫語，發斑，舌絳等證者，可配水牛角、玄參、銀花、連翹等涼血清熱解毒。
  - 治溫熱病後期，餘熱未盡，陰津已傷而致發熱、夜熱早涼，舌紅脈數者，

【應用 II】

- 用於治療**<u>陰虛內熱</u>**
  - 慢性病由於陰虛內熱所致的<u>潮熱證</u>，常與知母、青蒿、鱉甲等配伍，如青蒿鱉甲湯
    - 若陰液劫傷，身熱面赤，口乾舌燥，神倦脈虛，則可與阿膠、麥冬、芍藥、炙甘草等同用。
  - 在<u>養陰清熱</u>方劑內，生地常不可少，一般配鱉甲、地骨皮、知母等。
  - 治療陰虛所致喉痛，可用生地配山豆根、薄荷、甘草等
  - 治療**<u>陰虛火旺</u>**所致的大便乾結、習慣性便秘，可用生地，煎水飲。

【應用Ⅲ】

- 用於治療血熱而致的出血
  - 生地清熱瀉火，涼血止血，用於血熱妄行，斑疹吐衄。治吐血、衄血，可配茅根、蘆根；治尿血，則配木通、車前子、小薊；治痔瘡出血，可配槐角、地榆，方如涼血地黃湯。

【應用Ⅳ】

- 用於治療血熱所致的皮膚病
  - 如蕁麻疹、濕疹、皮癬等，配蒺藜、防風、白鮮皮等，方如生地消風飲，或單用生地。如為血熱所致的瘡癤，則用生地、夏枯草，水煎服。

【應用Ⅴ】

- 用於治療糖尿病
  - 以生地配天門冬、枸杞、麥門冬、天花粉、五味子等。消渴引飲不已，尚可配伍黃連、天花粉等。
- 用於治療風濕性、類風濕性關節炎
  - 用生地90克煎服，可使疼痛減輕，腫脹消退

- 【用量用法】
  - 鮮生地味甘苦性大寒，作用與乾地黃相似，滋陰之力稍遜，但清熱生津、涼血止血之力較強
  - 熟地性溫，用於補血滋陰，故虛寒者用熟地，有熱者用生地。當清熱而又要照顧體虛時，則生熟地並用。
- 【使用注意】
  - 本品性寒而滯，脾虛濕滯，腹滿便溏者不宜用，又氣血虛弱的孕婦亦不要用生地。

熟地黃

- 【來源】
  - 為玄參科植物地黃*Rehmannia glutinosa* 或其他栽培變種懷慶地黃*Rehmannia glutinosa* var. *hueichingensis* 的乾燥根及根莖。
- 【性味與歸經】
  - 甘，微溫。歸肝、腎經。

地黄 *Rehmannia glutinosa* Libosch.

- 【功效】
  - 生地(乾地) 養血滋陰，補精益髓
    - 濕熱、溫熱病、高熱、口渴、陰虛內熱、咽喉腫痛。
    - 血熱引起的血 尿血、痔血崩中下血等各種出血。
  - 熟地→補血滋陰藥 (補血，補精)
    - 貧血、血虛、月經不調、胎產崩漏。
    - 陰虛、腎陰不足、盜汗、遺精、消渴，及陰虛各種慢性虧損如慢性腎臟炎、高血壓、糖尿病、神經衰弱等。

【應用 I 】

- 熟地為<u>補血</u>要藥
  - 炒炭後，又可止血，常用於血虛諸證及婦女月經不調、崩漏等證。如四物湯，即以本品與當歸、川芎、白芍同用，為補血調經的基本方劑
  - 熟地又為<u>滋陰</u>的主藥，為治肝腎陰虛之要藥
    - 如六味地黃丸，即以本品配伍山藥、山萸肉、丹皮、茯苓、澤瀉等組成，同治腎陰不足引起的各種證候。
    - 今陰虛型慢性腎炎、高血壓、糖尿病、神經衰弱的治療，常以六味地黃丸加減。

非典型的補陰藥
∵補血(屬陰)，和陽氣相對
∴所以熟地的補陰→主要是補精血

【應用 II】

- 補腎精
  - 用於腰酸腳軟、頭暈眼花、耳鳴耳聾、鬚髮早白等一切精血虧虛之證均可應用。
    - 本品不僅能養血滋陰，而且有補精益髓的功效。
  - 精虧血虛所致小兒發育遲緩，成人早衰、健忘、視物昏花、髮早白、陽痿不孕均可用，熟地與鹿角膠、菟絲子、製首烏等補血益精之品同用。

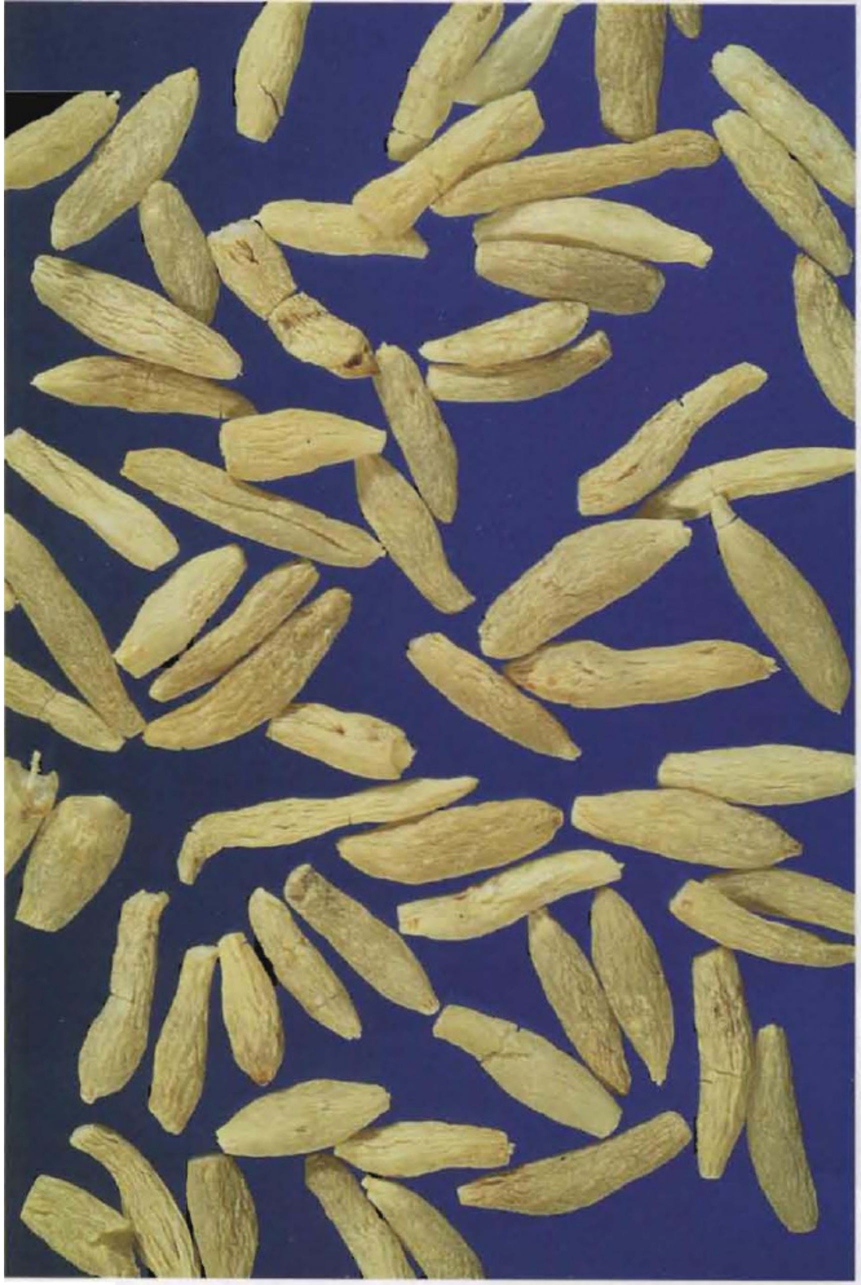
【使用注意】本品性質黏膩，較生地更甚，有礙消化，凡外感未消、氣滯痰多、咳血帶痰、消化不良、脾胃虛寒、脘腹脹痛、食少便溏者忌服。

夏季常用藥材

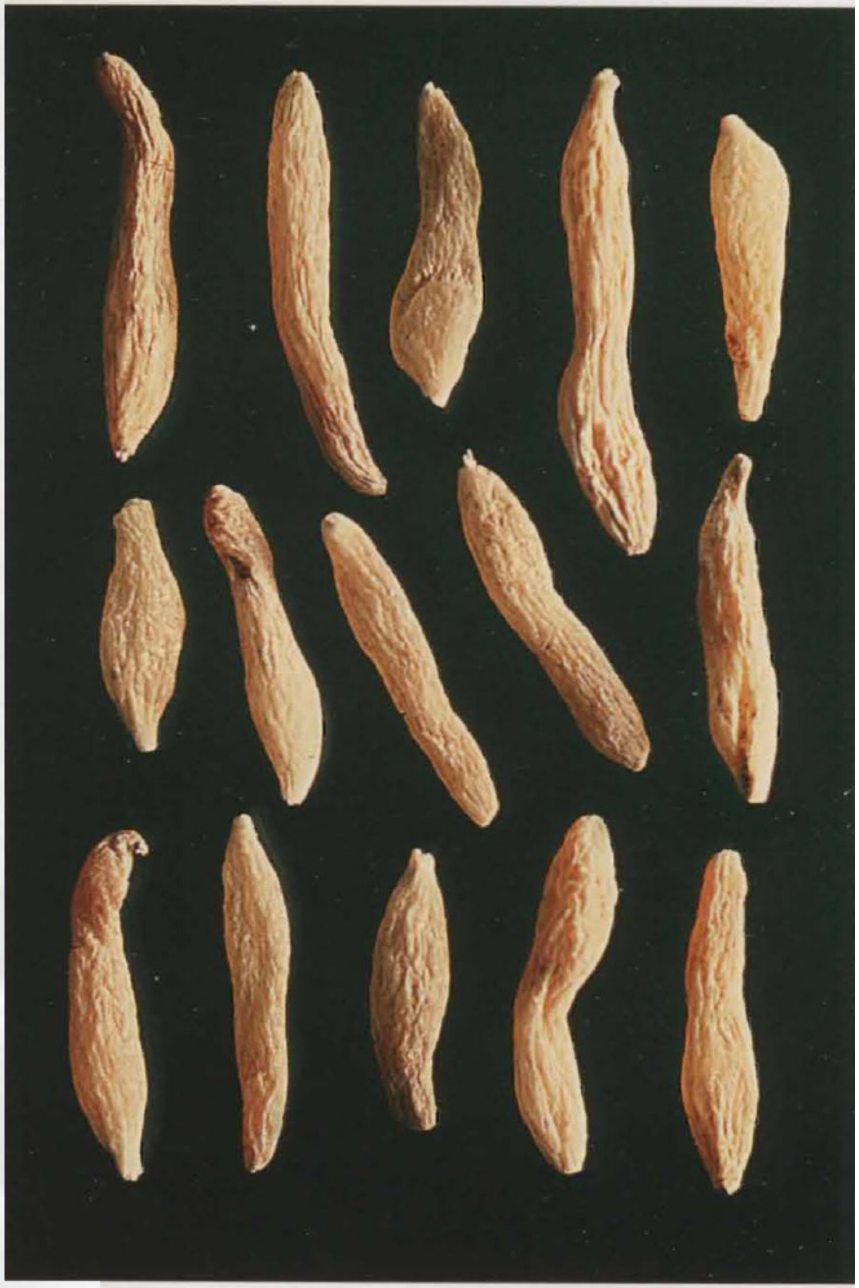
- 麥門冬：性味甘平微寒，無毒。歸心、肺經。能強陰益精、瀉熱除煩、消痰止嗽、行水生津。氣弱胃寒人忌用。

麥門冬 (寸冬)

- 【來源】 本品係百合科植物麥門冬Liriope spicata Lour.，沿階草Ophiopogon japonicus 及同屬近緣植物的塊根。
- 【性味與歸經】甘、微苦，微寒。歸肺、心、胃經。
- 【功效】 滋陰潤肺、鎮咳袪痰、益胃生津、清心除煩藥。用於：
  - 慢性支氣管炎、肺結核、慢性咽喉炎等之燥熱咳嗽、咯血。
  - 肺腎陰虛之氣弱、虛勞潮熱、熱病後期之虛熱煩渴。
  - 津傷咽乾口燥口渴。
  - 心陽不足，心煩失眠。
  - 虛脫患者，出汗過多，脈弱，血壓低。



杭麥冬(膨大紡錘兩頭略尖,黃色,
縱皺紋,質柔軟,半透明,嚼粘)



麥門冬(寸冬)

神農本草經讀

- 麥門冬
  - 主心腹結氣，傷中傷飽，胃脈絕，羸瘦，短氣。久服輕身不老不飢。

【應用 I 】

- 用於燥咳痰黏，勞嗽咯血
  - 麥冬是常用的養肺陰、潤肺燥的藥物，故適用於肺陰不足而有燥熱之證
    - 如清燥救肺湯，即以本品配伍桑葉、杏仁、阿膠、生石膏等藥，治溫燥傷肺，乾咳氣逆，咽乾鼻燥等證
- 用於胃陰不足，舌乾口渴
  - 益胃生津
    - 配伍沙參、生地、玉竹等同用，以養陰生津止渴，治胃陰不足之證。

【應用 II】

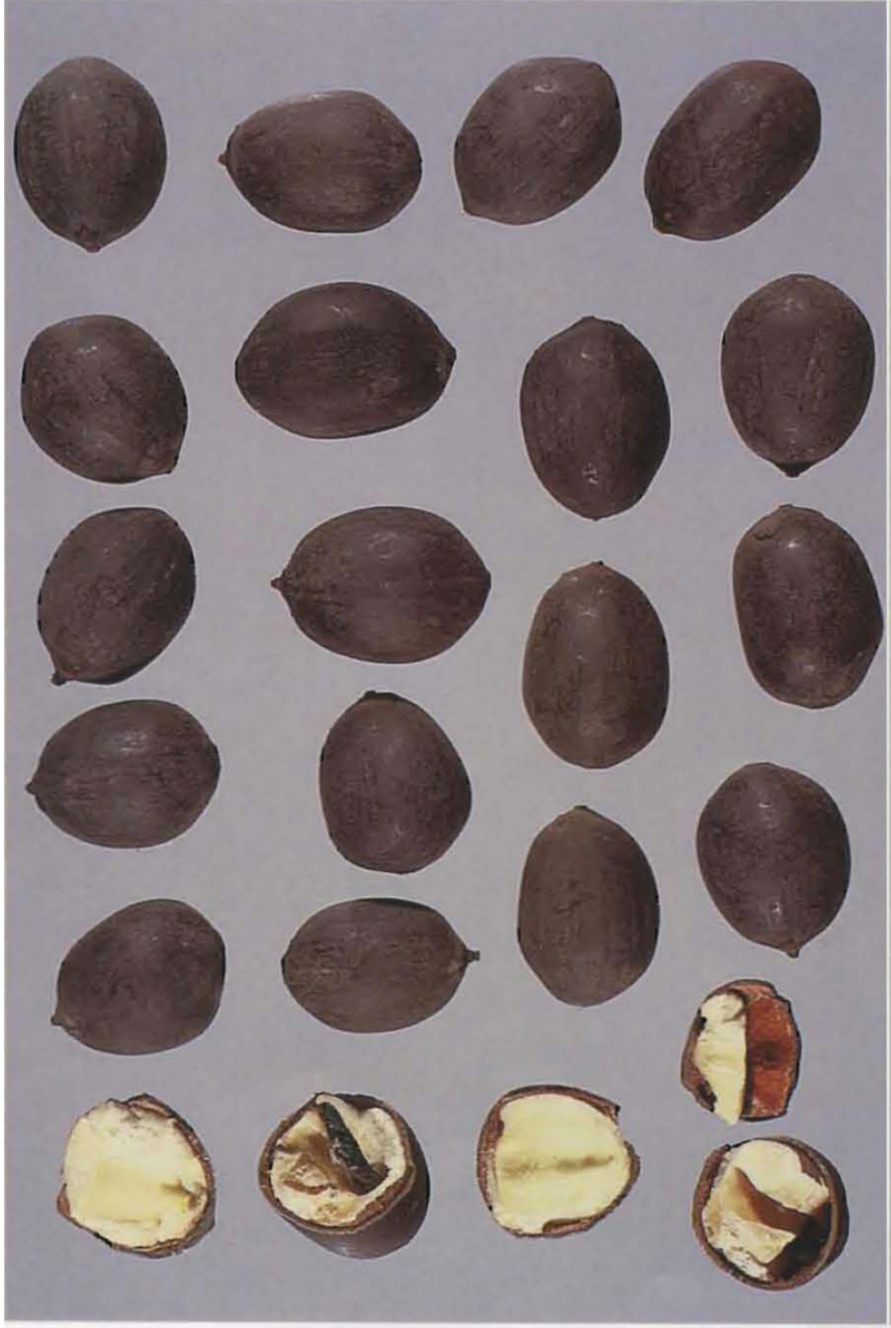
- 用於心煩失眠
  - 麥冬有清心除煩安神的功效
    - 配伍生地、竹葉心、黃連等，可治溫病邪熱入營，身熱夜甚、煩躁不安，如清營湯。
    - 配伍酸棗仁、生地等，可治陰虛有熱，心煩失眠，如天王補心丹。

夏季常用藥材

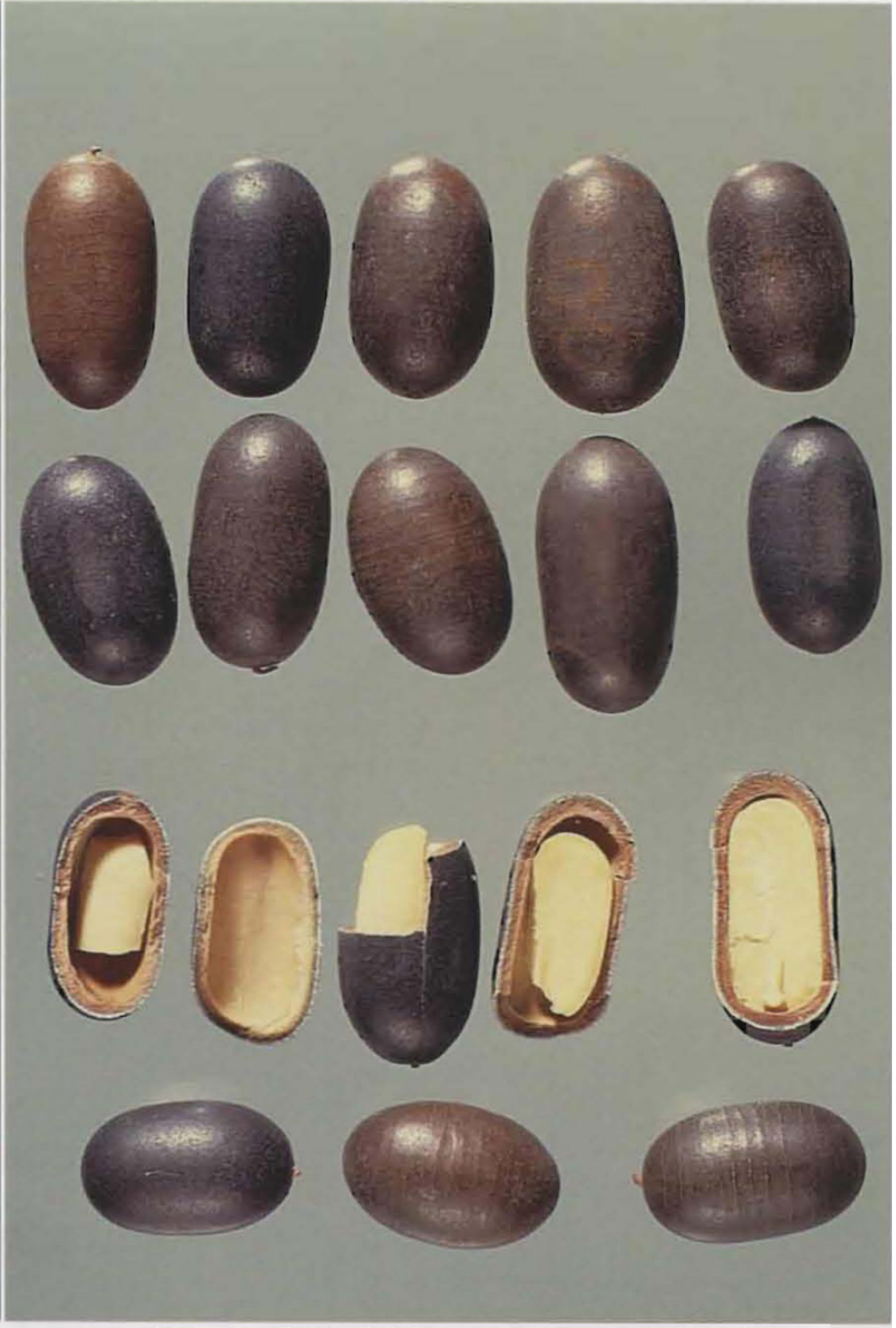
- 蓮子：性味甘澀平寒，無毒。歸心、脾、腎經。能清心醒脾、補中養神；又能進飲食、止瀉痢、禁泄精、除腰痛。久服耳目聰明。

蓮子

- 【來源】本品係睡蓮科植物蓮*Nelumbo nucifera* Gaertn.的乾燥成熟種仁。
  - 蓮鬚
    - 蓮花中的花蕊。味甘、澀，性平。
    - 功能清心固腎，澀精止血。可治夢遺滑精、遺尿尿頻、吐血崩漏等證。常與沙苑子、芡實、龍骨、牡蠣等同用，如金鎖固精丸
- 【性味與歸經】甘、澀、平。歸<u>心</u>、<u>脾</u>、<u>腎</u>經。
- 【功效】蓮子：補脾<u>止瀉</u>，益腎<u>固精</u>，養心安神。強壯，收斂，健胃，止瀉藥。用於：
  - 清心火而寧神，治心火亢盛，腎陰不足而引起的心腎不交，心悸、煩熱，口乾，失眠或有夢遺等。
  - 腎虧下元虛損的遺精，尿濁，崩帶等。
  - 治脾胃虛弱，食慾不振，消化不良，瀉痢等。



石蓮子(甜石蓮)(霜後取,兩頭略尖,灰黑,灰白粉霜)



石蓮子(苦石蓮)(橢圓形,端鈍圓,烏黑,環形橫裂紋,堅硬,難破開)

【應用 I】

- 用於脾虛久瀉，食慾不振
  - 本品甘平補益，澀能收澀，故有補脾止瀉的功效

    (類似於山藥，健脾益氣，又有止瀉。收澀作用＞山藥)
    - 常與人參、白朮、茯苓、山藥等補氣健脾藥同用，如參苓白朮散，可治上述證候，蓮子配山藥能補脾健胃，益氣止瀉，用於脾虛泄瀉，飲食不佳。
    - 至於脾虛食少便溏，或病後脾胃虛弱，不思飲食者，配粳米、茯苓等健脾益胃。

【應用 II】

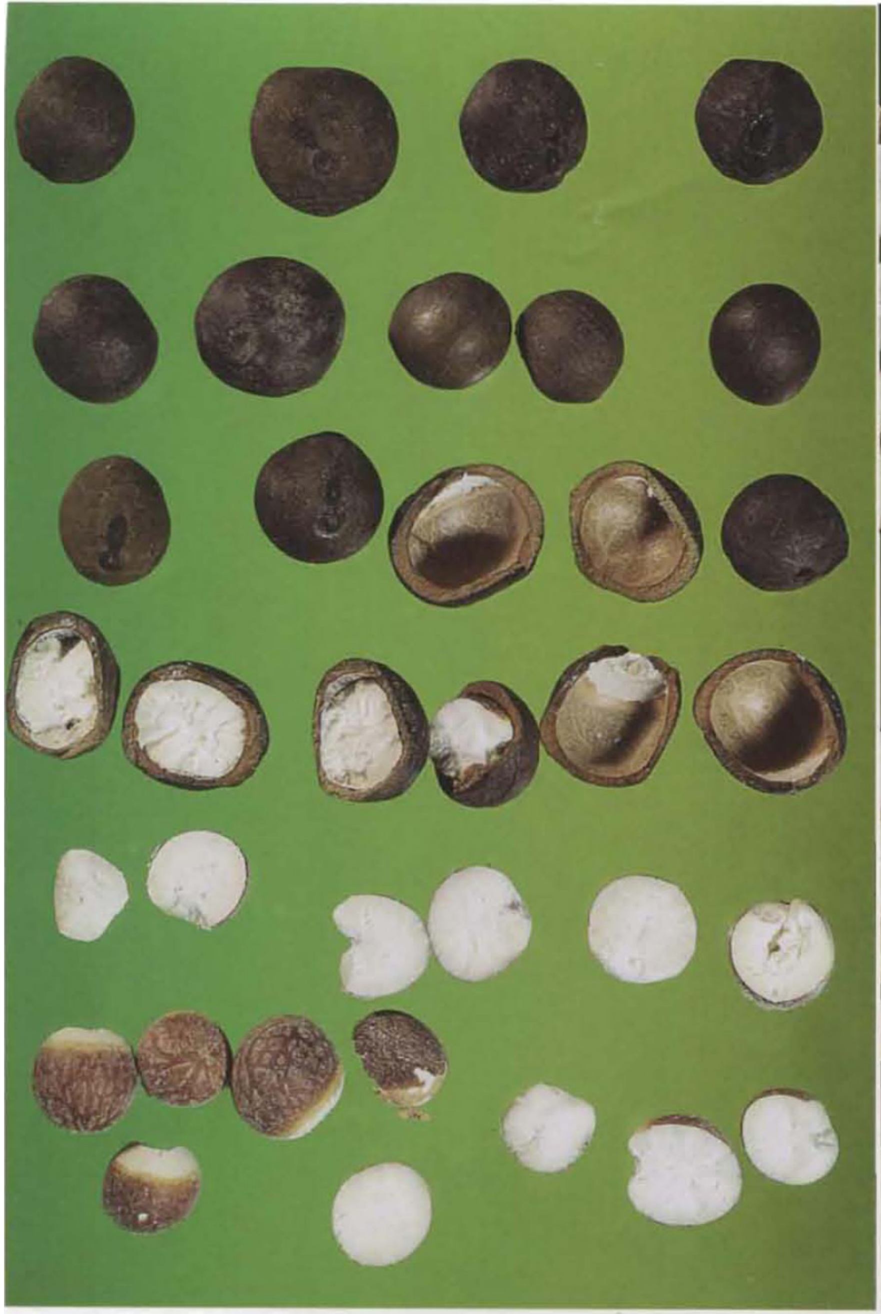
- 用於腎虛遺精、滑精
  - 本品有補腎固精功效，如金鎖固精丸，即以之配伍沙苑子、龍骨、牡蠣、蓮鬚等同用，治遺精滑精等證
    - 或可與沙苑子、菟絲子、蓮鬚、鹿茸等補腎澀精之品配伍
    - 若腎虛遺精，常配芡實、覆盆子、龍骨等補腎固精，蓮子配芡實能益腎固精、澀腸止瀉，用於脾虛久瀉，腎虛滑精。
    - 至於心腎不交而致夢遺者，多與山萸肉、天門冬、知母等配伍，以交心腎，固精氣。

【應用Ⅲ】

- 用於虛煩、驚悸失眠
  - 本品能養心益腎，交通心腎，即有安神之作用，配伍麥冬、茯神、柏子仁、酸棗仁等清心安神藥同用。
- 還可用於婦女崩漏、白帶過多等證
  - 有養心、益腎、固澀的功效

芡實

- 【來源】為睡蓮科植物芡實*Euryale ferox* Salisb.的除去堅硬種皮的乾燥種仁。
- 【性味與歸經】
  - 甘、澀，平。歸脾、腎經 (v.s. 蓮子)。
- 【功效】補脾止瀉，益腎固精，祛濕止帶。收斂、滋養、強壯藥。用於：
  - 腎虛、夢遺滑精、小便失禁、夜尿，小便頻數，小兒遺尿。
  - 小兒脾虛瀉腹不止。
  - 婦女白帶。



芡實帶殼

芡實(圓球,一端白另端棕紅,網紋,質堅,斷面不平,色潔白,粉性)

【應用 I 】

- .用於脾虛泄瀉，日久不止
  - 本品甘平補脾，兼可祛濕，澀能收斂，澀腸止瀉，治脾虛久瀉或久痢，多配伍黨參、白朮、山藥、蓮子等健脾滲濕藥同用
- 用於腎虛遺精、小便不禁、白帶過多
  - 本品有益腎固精的功效
    - 如金鎖固精丸，以之與沙苑子、龍骨、牡蠣、蓮子等同用，治遺精、滑精
    - 如水陸二仙丹，即以芡實與金櫻子同用，治遺精、尿頻、白帶過多等證

夏季常用藥材

- 石膏：性味辛微寒，無毒，歸肺、胃、三焦經。能出汗解肌、緩脾益氣、生津止渴、清胃消痰，最理頭痛。胃虛弱者忌服、陰虛熱者禁嘗。

石膏《本經》

- 【來源】 含水硫酸鈣的礦石。
- 【成分】
  - 生石膏主要成分為含水硫酸鈣（$CaSO_4 \cdot 2H_2O$）。煅石膏為無水硫酸鈣（$CaSO_4$）。
- 【性味與歸經】
  - 辛、甘，大寒。歸肺、胃經。

- 【功效】生用解肌**清熱瀉火**，除煩止渴。煅用**生肌斂瘡**。解熱、鎮靜、消炎藥

1. 一切**熱病**、肺胃大熱，凡肺炎、流行性腦膜炎、乙型腦炎等熱性感染性疾病。
2. 中暑高熱，神志昏迷，身發斑疹、紅腫疼痛。
3. 胃火亢盛所引起的頭痛、齒痛、口腔炎，牙齦腫痛。
4. 肺熱咳嗽、氣喘。
5. 濕疹，水火燙傷，乳腺炎，瘡瘍潰後不斂及創傷久不收口。

【應用 I 】

- 用於溫熱病，邪在氣分，壯熱、煩渴、汗出、脈洪大等實熱之證
  - **常與知母相須為用**，以增強清裏熱作用，方如白虎湯。
  - 若溫邪漸入血分，肺胃熱毒壅盛，氣血兩燔，**高熱不退而發斑疹者**，宜與犀角、牡丹皮、玄參、赤芍等清熱涼血藥同用，共奏解毒化斑、氣血兩清之效，如清瘟敗毒飲。

【應用 II 】

- 溫熱病後期，餘熱未退，心胸煩悶，口乾喜飲，舌紅少苔，脈虛數
  - 配竹葉、麥門冬等，以清泄餘熱，方如竹葉石膏湯
- 治外感病表寒裏熱證，如流行性感冒、煩躁
  - 配麻黃、桂枝，方如**大青龍湯**。
- 痲疹，有高熱煩躁時，可於透疹藥配清熱之石膏。

【應用Ⅲ】

- 對於熱鬱於肺，身發高熱，咳嗽痰稠，氣喘，氣急鼻煽
  - 與麻黃、杏仁配伍，以增強止咳平喘之力，如麻杏甘石湯。
  - 對於肺熱所致的咳嗽痰稠、發熱及氣喘，亦可用石膏同竹瀝、甘草配伍。
- 對輕症水腫患者，如有表證、裏熱，表現出惡寒、頭痛、口渴、心煩、尿赤
  - 以石膏配麻黃，達表裏雙解，利水退腫，方如越婢湯。

【應用Ⅳ】

- 石膏入肺胃二經，除**清肺熱**外，尚能**清胃**熱
  - 可配竹茹、半夏，治胃熱嘔吐。
- 暑熱煩渴或熱灼於胃之消渴病，及胃火亢盛所致之牙齦腫痛、口腔炎、頭痛，石膏能瀉胃火
  - 可與生地、牛膝、知母同用，方如玉女煎，或與升麻、黃連配伍，如清胃散。
  - 若風火牙痛，則配細辛。

【應用Ⅴ】

- **煅石膏**粉末外用具有清熱、**收斂、生肌**、減少分泌、消腫、止血、止癢等作用
  - 可用於瘡瘍潰後不斂、口舌生瘡、濕疹浸淫、燙傷，及外傷出血等，常配黃柏、青黛同用。
- 石膏生用，可配桂枝，治熱痺
  - 配人參，治熱病氣津兩傷。

- 【使用注意】
  - 脾胃虛寒及血虛、陰虛內熱者忌服。

夏季常用藥材

- 知母：性味苦寒，無毒，歸肺、胃、腎經。能清肺止渴，袪頭痛、潤心肺；又能解虛煩喘嗽，吐血衄血；並能去喉中腥臭，退胃火、平消癉、利小水、潤大便；且能去膀胱肝腎濕熱，腰腳腫痛。然苦寒傷胃而滑腸，多服令人瀉。

知母《本經》

- 【來源】
  - 本品為百合科植物知母*Anemarrhena asphodeloides* Bge.的根莖。 根莖橫走，下部生有多數肉質須根，狀如 蚳蟲，故名蚳母，後訛為知母。
    - 市售有毛知母、光知母二種商品。
- 【成分】
  - 主要有知母皂苷（timosaponin）
- 【藥理】
  - 解熱、抗菌、降血糖。
- 【性味與歸經】苦、甘，寒。歸肺、胃、腎經

知母

- 【功效】**<u>清熱瀉火</u>**、上能清肺熱、中能瀉胃火、滋陰降火、鎮靜、消炎除煩、**<u>潤燥生津</u>**止渴。解熱、抗菌、鎮靜。用於：
  1. 肺胃實熱證、高熱煩渴、溫熱病、暑瘧、夏季熱。
  2. 虛熱、婦女產後的勞熱。
  3. 肺熱肺燥咳嗽、陰虛潮熱、津傷口渴。
  4. 腎火亢盛、遺精、夢泄、神經性興奮性增高。
  5. 泌尿系感染、慢性腎盂腎炎。
  6. 口腔炎、口腔潰瘍、咽喉炎。
  7. 消渴證、糖尿病。

【應用Ⅰ】

- 清熱瀉火➡熱病煩渴
  - 知母苦能泄，寒能清，能清熱瀉火，其清熱滋陰作用以除煩止渴，為可治傷寒陽明經熱（外感熱病）、溫熱病熱入氣分、肺胃實熱所致高熱、壯熱、煩躁、口渴、脈洪大有力等症
    - **常與石膏相須為用**，有協同之效，發揮解熱和鎮靜作用，以清陽明胃經實熱，如**白虎湯**。
    - 對於暑瘧（夏季熱）久熱不退，可配石膏、青蒿、麥門冬、牛膝、鱉甲、橘紅。

【應用 II】

- 清熱瀉火➡肺熱咳嗽
  - 用於肺熱咳嗽，陰虛燥咳，知母功能清肺瀉火，滋陰潤肺，於治肺熱咳嗽、痰黃黏稠，
    - 可配瓜蔞、貝母、膽南星同用
  - 陰虛燥咳、乾咳少痰者，多與潤肺化痰之貝母同用
    - 如**二母散**。
  - 治肺虛燥痰
    - 可配沙參、麥門冬、百合
  - 瀉肺火，滋補肺陰，治肺熱燥咳，口渴咽乾，內熱消渴。
    - 知母配麥門冬。
  - 對於胃火牙痛
    - 配竹葉、石膏、牛膝。

【應用Ⅲ】

- 滋陰潤燥➡骨蒸潮熱
  - 知母能**滋陰降火**，不僅能清實熱，且可清虛熱及能滋腎陰、潤腎燥而**退骨蒸**
    - 用於治陰虛火旺、肺腎陰虧所致的咳嗽咽乾、**骨蒸潮熱**、心煩、遺精、盜汗、舌紅尿黃、脈沉細而數
      - 常與黃柏相須為用，滋腎降火，配入養陰藥中，加強滋陰降火之效，方如**知柏地黃丸**。
    - 若腎中真陰耗竭，須加熟地、龜板等填補真陰之品，方如**大補陰丸**。

【應用Ⅳ】

- 滋陰潤燥➡陰虛
  - 對於熱病後期，**陰虛內熱**
    - 亦可與鱉甲、地骨皮配合，以養陰清熱，治陰虛發熱、婦女產後勞熱。
  - 又具鎮靜作用之知母配黃柏，能增強滋陰降火，進而發揮更好之鎮靜、消炎作用，
  - 也可用於治腎火亢盛，呈現遺精、性神經興奮性增高、喉痛、咽乾、腰膝酸軟等症
    - 方如**知柏八味丸**。
  - 若口腔炎、咽喉炎，屬於陰虛火旺者
    - 可以知母配玄參、生地或加露蜂房、甘草。

【應用V】

- 滋陰潤燥➡生津止渴
  - 知母除清熱瀉火外，也有滋陰潤燥、生津止渴之效，可用於肺胃燥熱，津傷口渴及消渴證之口渴、多飲、尿多者
    - 可與天花粉、麥門冬、五味子、黃耆、粉葛根同用，方如**玉液湯**，或如白虎加人參湯，亦含知母治消渴。

【應用Ⅵ】

- 用黃耆時，恐其益氣升陽而助熱，也可配知母制其燥熱，如升陷湯。
- 用羌活、桂枝、附子等治痹痛時，若過於剛燥，可配知母，使滋潤清降與祛風通絡並行，如桂枝芍藥知母湯。
- 知母配酸棗仁，養血安神，清熱除煩，治陰虛失眠、多夢神疲。
- 以知母加醋磨汁，搽患處，治紫斑和過敏性皮疹，可促進退疹。

- 【用量用法】
  - 內服煎湯常用量為 6~12g。大劑用到15—24克。清熱瀉火宜生用；滋陰降火宜鹽水炙用。

- 【使用注意】
  - 本品性質寒潤，有滑腸作用，故脾胃虛寒，大便溏瀉，腎氣虧損者不宜用。
    - 《名醫別錄》：多服令人洩。
    - 《醫學入門．本草》：凡肺中寒嗽，腎氣虛脫，無火症而尺脈微弱者禁用。

夏季常用藥材

- 滑石：性味甘寒，無毒，歸胃、膀胱二經。能利水道、實大腸、化食毒、行積滯、逐凝血、解燥渴、導乳汁、補脾胃、降妄火。然精滑，孕婦，病當發表者，禁用。

滑石《本經》

- 【來源】
  - 礦石中矽酸鹽類的滑石。為矽酸鹽類礦物滑石族滑石的塊狀體。本品呈不規則塊狀，白色、淡青色或夾以淺紅色、灰色、手摸有滑膩感，功能性滑利竅，故名。始載於《神農本草經》。列為上品。
- 【性味與歸經】
  - 甘、淡，寒。歸胃、膀胱經。

- 【功效】<u>**利水通淋**</u>，<u>**清解暑熱**</u>，<u>**祛濕斂瘡(外用)**</u>。用於：
  - 小便不利，一切濕熱結於膀胱，尿頻尿急，尿道熱痛，多見於急性尿道感染，急性攝護腺炎，膀胱及尿道結石等症。
  - 黃疸性肝炎，有助於消除黃疸症狀。
  - 濕熱引起的腳氣病。
  - 暑熱煩渴，頭昏痛，神疲乏力胸悶不暢。
  - 外用為撒布劑，治濕疹，瘡瘍癤腫，瘙癢腫痛。

【應用 I 】

– **<u>清暑濕</u>**

- **<u>暑濕證</u>**或濕溫病初起，身熱汗出，口渴心煩，小便不利，或嘔吐泄瀉，常與甘草同用，並可隨證加味
  – 如兼有表證者加薄荷
  – 驚煩不安加硃砂
  – <u>目赤嚥痛加青黛</u>
  – 暑濕泄瀉加車前子等
  – <u>若暑濕證熱偏重者</u>，<u>配石膏或黃芩</u>。

- 【應用 II】
  - 清熱利濕
    - 濕熱黃疸，痢疾，水腫及其他熱病見小便赤澀，大便稀薄熱臭，均可使用本品。熱病後期，餘熱未盡，而陰液已傷者，則可於滋陰藥中佐以少量滑石，使餘熱從小便外洩。
    - 濕熱蘊結膀胱所致之熱淋、石淋。如熱淋可配木通、車前草；石淋可配石韋、海金沙等。

- 【應用Ⅲ】
  - 外用
    - 皮膚濕疹，濕瘡，痱子等，每與石膏、爐甘石研末外用。此外，本品與甘草研末調服，可治斑蝥中毒。

【使用注意】 元氣下陷、小便清利及精滑不禁者忌服，孕婦慎服。

《藥對》：“惡曾青。” 脾虛氣弱，精滑及熱病津傷者忌服。

【本草備要】

- 性味：甘淡寒滑
- 歸經：色白入肺，為足太陽(膀胱經)本藥。
- 功能：
  - 滑利竅，淡滲濕，甘益氣，補脾胃，寒瀉熱，降心火。
  - 色白入肺，上開腠理，而發表，下走膀胱而行水。
  - 通六腑九竅津液，為足太陽經本藥。
  - 為蕩熱除濕之要劑，消暑散結，通乳滑胎。
- 主治：
  - 治中暑積熱，嘔吐煩渴，黃疸水腫腳氣。
  - 淋閉，水瀉熱痢，吐血衄血，諸瘡腫毒。

夏季常用藥材

- 連翹：性味苦平，歸心、心包、三焦、膽、大腸經。能瀉心經客熱，破血結、散氣聚、消腫毒、利小便。胃弱食少者禁用。

連翹《本經》

- 【來源】本品係木犀科植物連翹*Forsythia suspensa*（Thunb.） Vahl.的乾燥果實。 本品為蒴果，形似蓮房，常自頂部開裂成兩瓣齒，略向外翹，故名。
- 【藥理】
  - 抗菌、抗炎、解熱作用
- 【性味與歸經】
  - 苦，微寒。歸肺、心、膽、小腸經。

連翹

- 【性味與歸經】
  - 苦，微寒。歸肺、心、膽、小腸經。
- 【功效】清熱解毒，消癰散結。消炎、利尿、解毒藥。用於：
  - 1.溫熱病、外感感冒或熱病初起煩燥、口渴。
  - 2.癰瘍腫毒、斑疹，淋巴腺炎及咽喉炎、扁桃腺炎等症。
  - 3.清熱健胃，治脾胃濕熱。

- 【應用Ⅰ】
- 用於清熱解毒，消癰散結，有瘡家聖藥之稱，為治瘡瘍腫毒要藥。
  - 治療癰腫瘡癤、肺癰及腸癰，紅腫熱痛，同與野菊花、金銀花、蒲公英、天花粉、丹皮、赤芍等解毒消腫藥同用。
  - 治瘰癧痰核，因痰火鬱結者，常與夏枯草、玄參、浙貝、牡蠣等清肝散結、化痰消腫之藥同用。

- 【應用 II】
- 用於外感風熱或溫熱病初起，或感染性早期，具有發熱、頭痛等證
  - 連翹能清熱解毒透邪，並善清心火而散上焦風熱，常與金銀花相須為用，配伍牛蒡子、薄荷等藥同用，如銀翹散。
  - 治熱邪陷入心包，高熱、煩躁、神昏譫語，常用清心瀉火解毒的連翹心與犀角、麥門冬、蓮子心、竹葉卷心配伍，如清宮湯。

- 【應用Ⅲ】
  - 治熱淋澀痛、尿閉，多與竹葉、木通、白茅根等利尿通淋藥同用，兼有清心利尿之功。

- 【使用注意】
  - 脾胃虛弱，氣虛發熱，癰疽已潰、膿稀色淡者忌服。

夏季常用藥材

- 黃連：性味苦寒，無毒，歸心、脾、胃經。能除煩，益肝膽、厚腸胃、消心瘀；又能去心竅惡血，止盜汗，涼心。寒虛為病者禁用。

黃連《本經》

- 【來源】
  - 本品係毛茛科植物黃連*Coptis chinensis* Franch.(味連) 、三角葉黃連*C. deltoidea* C. Y. Chang et Hsiao (雅連)，或雲南黃連*C. teeta* Wallich (雲連)的乾燥根莖。
- 【成分】
  - 黃連含小檗鹼（黃連素）（Berberine ）、黃連鹼（Coptisine ）
- 【藥理】
  - 抗微生物、利膽、抗炎、解熱、鎮痛

黃連

- 【性味與歸經】
  - 苦，寒。歸心、肝、胃、大腸經。
- 【功效】**清熱燥濕**、**瀉火解毒**、消炎。
  - 濕熱泄瀉(細菌性痢疾) 、嘔吐、痞滿(消化不良、胃炎)
  - 心火煩躁不寐，神昏譫語，炎症高熱引起的煩燥、精神恍惚、譫語。
  - 目赤、瘡癰腫毒
  - 胃火牙痛、肝火脅痛。
  - 熱盛吐衄下血。

【應用 I】

- 黃連善除**脾胃大腸濕熱**，為治**濕熱瀉痢要藥**
  - 黃連大苦大寒，清熱燥濕之力勝於黃芩，尤長於清中焦濕火鬱結，即黃連能去中焦濕熱，用於**腸胃濕熱所致的腹瀉、嘔吐**等證，如濕熱中阻，氣機不暢，脘腹痞滿、惡心嘔吐，常與黃芩、乾薑、半夏等同用，如半夏瀉心湯
  - 治濕熱下痢，如細菌性痢疾，輕者單用即有效，但複方較好，可減少抗藥性，若瀉痢腹痛，裏急後重，與木香同用，如香連丸
  - 若瀉痢伴有身熱者，配伍葛根、黃芩、甘草，如葛根芩連湯
  - 若下痢膿血，可配當歸、白芍、木香等，如芍藥湯

【應用Ⅱ】

- **<u>黃連善清胃火</u>**，可用於胃有痰熱、胃火熾盛的嘔吐、口苦，常與竹茹、橘皮、半夏同用，如黃連橘皮竹茹半夏湯，可清熱化痰、降逆止嘔
  - 若胃火上炎，牙齦腫痛，牙宣出血，口舌生瘡，可配石膏、升麻，瀉火清熱，兼以解毒。
  - 本品兼清肝火，若肝火犯胃，肝胃不和，脅肋脹痛、或胃熱、嘔吐吞酸、噯氣、口臭、口苦、舌紅、似急性胃炎，可與吳茱萸同用，以瀉肝清火、降逆止嘔，如左金丸

【應用Ⅲ】

- 黃連瀉火解毒，尤善清心經實火。
  - 若三焦熱盛火熾，熱病所致高熱煩躁、精神恍惚、譫語，口乾，脈實，如炎症引起熱象，常與黃芩、黃柏、梔子等同用，如黃連解毒湯
  - 若熱毒熾盛，水虧火炎，即**陰虛火旺**，心火上炎而致心煩失眠，常配黃芩、白芍、阿膠等同用，如黃連阿膠湯，其中配阿膠、雞子黃等以滋養陰液；黃連配肉桂，一冷一熱，陰陽相濟，治心腎不交，失眠心悸。若心火亢盛，迫血妄行，吐血、衄血，可與黃芩、大黃同用，如瀉心湯。

【應用Ⅳ】

- 黃連清熱燥濕，瀉火解毒，尤善療疔毒
  - 熱毒瘡瘍，疔毒內攻，以及丹毒、痄腮等，凡屬熱毒實證，皆可使用。內服可配金銀花、連翹；外用不論未潰、已潰，均可研末調塗；亦可用於瘺管、竇道。用於治癰腫瘡毒，疔毒內攻，多與黃芩、梔子、連翹等同用，如黃連解毒湯

夏季常用藥材

- 香薷：性味辛微溫，無毒，歸脾、胃、心、肺經。能除煩熱、定霍亂、止嘔吐、療腹痛、散水腫；又能調中溫胃，最解暑氣。熱服令人泄瀉，久服耗人真氣。

香薷《別錄》

- 【來源】
  - 本品為唇形科植物的乾燥全草
    - 石香薷*Mosla chinensis* Maxim.→稱青香薷
    - 江香薷*Mosla chinensis* (Jiangxiangru)→稱江香薷
- 【成分】 揮發油、麝香草酚、香荊芥酚
- 【性味與歸經】辛，微溫。歸肺、脾、胃、膀胱經。
- 【功效】
  - 解表去暑，發汗解表，和中利濕。用於：
    1. 夏天感冒，暑濕表證，惡寒發熱，頭痛身痛，吐瀉(屬胃腸型感冒，急性胃腸炎)。
    2. 腳氣水腫和腎炎水腫，小便不利。

香薷

- 【應用Ⅰ】
  1. 用於夏季乘涼、飲冷或暑濕感冒，而致發熱惡寒、頭痛無汗及腹痛吐瀉，小便不利等證。
     - 本品外能發汗解表，內能化濕和中。
       - 配藿香：化濕解表祛暑，和中理氣健胃。治夏季感冒，中暑頭痛，胸悶，嘔吐。
       - 配白扁豆：消暑和中，化濕解表。
     - 治中暑吐瀉，身熱無汗，頭痛口渴。
       - 常與扁豆、厚朴配伍，化濕解暑，如香薷散。
       - 若熱重寒輕，心煩口渴者，加配黃連。

- 【應用Ⅱ】
  2. 用於水腫，小便不利等證。本品能發越陽氣，通利水濕。
     - 單用或與白朮配伍，即薷朮丸，對脾虛水腫患者尤能散水和脾。
  3. 寒濕腳氣配牛膝、木瓜；疝氣痛配小茴香、橘核。
  4. 風水浮腫，小便不利
     - 可單用或配白朮、茯苓等以加強利水消腫之功。
  5. 本品含漱，能除口臭。

- 【用量用法】內服：3～10公克。利水退腫須濃煎。
- 【使用注意】本品發汗力較強，表虛有汗者忌用；表證有汗者忌服。
- 【本草備要】
  - 性味：辛溫
  - 功能：辛散皮膚之蒸熱，溫解心腹之凝結，屬金水而主肺。為清暑之主藥，肺氣清則小便行，而熱降。
  - 主治：治嘔逆水腫，腳氣口氣，單服治霍亂轉筋。

  註 ：俗名抽筋。

夏季常用藥材

- 薏苡仁：性味甘微寒，無毒，歸脾、胃、肺、肝、大腸經。能利腸胃、消水腫、祛風濕、療腳氣、治肺痿、健脾胃。若腎水不足、脾陰不足、氣虛下陷及孕婦皆禁用。

薏苡仁《本經》

- 【來源】
  - 禾本科植物*Coix lachr ymajabi* L. var. *ma-yuen* Stapf. 的乾燥成熟種仁。本品穎果卵圓形，熟時光亮，常帶黑色，形似苡米，藥用其種仁，故名。始載於《神農本草經》，列為上品。
- 【性味與歸經】
  - 甘、淡，微寒。歸脾、胃、肺經。

- 【功效】**<u>健脾滲濕</u>**，**<u>清熱排膿</u>**，**<u>除痺</u>**止瀉。用於：
  - 小便短赤、輕症水腫，尤以腳氣水腫較適宜。
  - 內癰，如肺癰、腸癰。
  - 濕熱痺痛，如風濕性肌炎、多發性神經炎。
  - 脾虛泄瀉。
  - 皮膚扁平疣。

【應用 I 】

- 健脾滲濕：
  - 脾虛濕勝，大便溏瀉，常與黨參、茯苓、白朮等配合使用，以補氣健脾，滲濕止瀉。
  - 脾虛濕勝之水腫腳氣，小便不利，常配黃耆、冬瓜皮、赤小豆等健脾利水消腫之品。若水腫較甚，喘不得臥，則配郁李仁、桑白皮等以增強利水消腫之功。此外，濕溫病初起濕邪偏勝，以及白濁帶下，亦可隨證使用本品。

【應用 II】

- <u>除痺</u>
  - 風濕痺痛，筋脈拘攣，屈伸不利，每與蒼朮、木瓜、威靈仙等祛風濕藥同用。
    - 若<u>風濕在表</u>，一身盡疼，發熱而日晡增劇者，可與麻黃、杏仁、甘草等配伍；如疼痛、拘攣，得熱則減，遇冷則劇者，此為寒濕偏重，可用苡仁配附子等以溫經散寒，緩急止痛
    - 若<u>風濕痺久</u>，肝腎兩虧，肢體痿痺，腰脊酸疼者，可與補肝腎、強筋骨之桑寄生、杜仲、續斷等同用。如與清熱燥濕之黃柏、蒼朮等配伍，可治濕熱痿蹇，足膝痿軟。

【應用Ⅲ】

- **清熱排膿**
  - 肺癰、腸癰、肺癰胸痛，咳吐膿痰，常與鮮蘆根、冬瓜仁、桃仁、魚腥草配伍；腸癰腹痛，已成膿者，每與敗醬草、丹皮、桃仁同用。
  - 若腸癰膿腫，多日不愈，兼有陽虛表現者，則用苡仁配伍附子、敗醬草以清熱排膿，助陽扶正。此外，本品尚可治療扁平疣及濕疹。臨床並試用於乳腺癌、宮頸癌、絨毛膜上皮癌、胃癌、直腸癌及結腸癌等多種癌證，能增強體質，改善癥狀。健脾宜炒用，餘皆生用。10~30g；或入丸、散，亦可與粳米等煮粥常食，為食療佳品。

【宜忌】 脾約便難及妊婦慎服。

夏季常用藥材

- 烏梅：性味酸溫平澀，無毒，歸脾、肺、肝經。能斂肺澀腸、涌痰消腫、清熱解毒、生津止渴、醒酒殺蟲。然多食損齒傷筋。

烏梅

- 【來源】
  - 本品係薔薇科植物梅*Prunus mume* Sieb. et Zucc. 的乾燥未成熟果實，經燻製而成。
- 【性味與歸經】
  - 溫、酸、澀。歸肝、脾、肺、大腸經。

烏梅(烏黑扁圓,凹凸皺縮,質柔軟,酸)

- 【功效】斂肺、澀腸、生津止渴、安蛔。收斂、生津、健胃、驅蟲藥。用於：
  - 腸道蛔蟲或膽道蛔蟲膽囊劇痛。
    - 體力虛弱、胃寒、腹瀉，兼有蛔蟲。
  - 體虛久咳，或因虛熱引起的津液虧損、口乾舌燥、咽癢、口渴。
  - 久瀉體虛、食慾不振。
  - 作止血輔助藥，如大便出血、子宮出血。

【應用 I 】

- 用於肺虛久咳。本品能斂肺止咳
  - 久咳傷肺，肺氣浮散，可與五味子、訶子、紫菀等收斂肺氣，烏梅配五味子能生津止瀉，斂肺止咳，用於久咳、久瀉。
- 用於久瀉久痢
  - 本品能澀腸止瀉（收澀大腸滑脫以止瀉），如固腸丸，以之配伍肉豆蔻、訶子、罌粟殼等，治久瀉不止，烏梅配訶子能斂肺澀腸，用於久咳不止，久瀉脫肛。
  - 烏梅（用炒烏梅或烏梅炭）在止瀉的同時，又能生津止嗽，常配黃芩、黃連、銀花、茯苓
  - 若消化不良，脘腹痞滿者，可與山楂、川朴、神麴等同用。而傷暑霍亂，吐瀉轉筋者，則配伍木瓜、蠶沙等。

【應用Ⅱ】

- 用於虛熱消渴。本品味酸，酸能生津，故有生津止渴之效(生用)。
  - 如玉泉丸，以之配伍天花粉、麥門冬 葛根、人參等，治虛熱煩渴。
  - 若消渴，煩熱饑渴，可與沙參、麥冬、天花粉等配用，也可單味煎服。現亦用於治療糖尿病、尿崩症。
- 用於蛔厥腹痛（蛔蟲引起的腹痛）嘔吐、蛔得酸則伏，本品味酸，故又有和胃安蛔之效
  - 如《傷寒論》烏梅丸，以之配伍細辛、蜀椒、乾薑、黃連等，治蛔蟲引起的腹痛嘔吐，烏梅配檳榔能酸斂安蛔，苦降驅蟲，用於蛔蟲。

【應用Ⅲ】

- 本品內服還可止血，治崩漏下血
  - 對於便血、尿血，月經過多，常配地榆炭、阿膠等以收斂止血。
- 外敷能消瘡毒，並治胬肉外突。

春季藥膳

- 「立春」：在國曆的二月初，是春天的第一個節氣，從今天開始進入春季，在台灣雖然冬季剛結束，但是東北季風仍舊強盛，氣溫仍然時常偏低。藥膳養生除了著重在滋養肝血、補益正氣外，亦可酌用一些具有補腎功能的藥物或食材，以中醫所謂的「肝腎同源」、「滋補腎水涵養肝木」的概念來達到養生的效果。

首烏肝湯

- 【參考出處】醫方集解·七寶美髯丹加減：2人份。(原方為明代方士邵應節所傳)
- 【藥材】何首烏10公克、懷牛膝3公克、當歸3公克、茯苓6公克、菟絲子3公克、紅棗10公克。
- 【食材】豬肝150公克、枸杞子10克。
- 【調味】食鹽2公克、生薑10公克、青蔥20公克。
- **去腥用**：生薑片10公克、米酒15公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後轉小火續煮 30分鐘，濾出藥汁。
2. 豬肝洗淨切0.5公分左右的厚片 ，用米酒醃10分鐘去腥，滾水加生薑片 後轉小火，放入豬肝汆燙15秒，撈起泡冷開水去血水，備用。
3. 青蔥洗淨切段，生薑洗淨切絲與藥汁倒入鍋中煮滾，加入食鹽、豬肝與洗淨的枸杞子轉小火煮1分鐘，燜3分鐘即可。

首烏肝湯

- 【用法】吃豬肝、枸杞子，喝湯。每日一次，連續三日即可。
- 【功效】補益肝腎。
- 【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝腎不足者。常見的體質表現為鬢髮早白、夢遺滑精、齒牙動搖等。
- 【醫藥知識】何首烏能補肝腎、益精血；當歸、枸杞子能養肝血而滋陰；菟絲子能補腎精而養陽；懷牛膝能補益肝腎、強健筋骨；茯苓能補益心脾、淡滲水濕；紅棗能補脾和胃。
- 【注意事項】罹患高血脂症、心血管及腦血管疾病者，本藥膳應避免食用。

當歸紹興醉雞

- 【參考出處】內外傷辨惑論·當歸補血湯加減：2人份。
- 【藥材】 黃耆15公克、當歸3公克。
- 【食材】去骨雞腿1隻、 枸杞子3公克。
- 【調味】生薑片 15公克、青蔥20公克、紹興酒100公克、食鹽2公克。

【料理步驟】

- 雞腿洗淨後，在雞腿內外均勻抹鹽，估計約使用1公克食鹽，醃20分鐘，接著像捲壽司一樣將雞腿密實捲起，用棉繩綁緊成雞肉卷。
- 青蔥洗淨切段，燒一鍋熱水，水量要淹過雞肉卷，待水滾時，放入雞肉卷，蔥及薑，大火煮至水大滾就關火，蓋上蓋子悶20分鐘，接著撈起雞肉卷，放入冷開水中冷卻。枸杞子先以熱開水燙過備用。
- 取煮雞腿的高湯600CC和洗淨的藥材一起倒入陶瓷鍋中，大火煮滾後轉小火續煮30分鐘後，再加入食鹽1公克並濾出藥汁，接者放入燙過的枸杞，待涼後與紹興酒混合。
- 取一個乾燥的乾淨容器，放入雞肉卷和步驟3的湯汁，湯汁須蓋過雞肉卷，放入冰箱冷藏24小時，吃的時候將繩子解開切片即可。

當歸紹興醉雞

【用法】吃肉的時候，將繩子解開切片即可食用，吃枸杞子。每日一次，連續三日即可。

【功效】補氣生血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之勞倦內傷，血虛發熱者。常見的體質表現為倦怠乏力、覺肌肉發熱、臉紅、口渴心煩、心悸頭暈等。

【醫藥知識】黃耆能大補脾肺元氣，以滋生血之源；當歸能養血和營。

【注意事項】陰虛發熱者本藥膳慎用。常見的體質表現為口舌易乾燥潰瘍、手心腳心烘熱、午後潮熱、兩顴偏紅、眠醒盜汗等。

「雨水」

- 在國曆的二月中下旬左右，此時台灣東北季風雖然逐漸減弱，氣溫也開始回升，並開始降下春雨，天氣型態多變化，人體容易感染外來病邪，此時藥膳養生原則除了繼續滋養肝血外，一些過於溫熱大補的藥物食材可減少使用，這時候也可以使用能提升人體正氣的藥膳來抵禦外來之風邪，減少感染疾病的機會。

玉屏風彩椒牛肉炒飯

【參考出處】丹溪心法·玉屏風散加減：2人份。

【藥材】防風6公克、黃耆6公克、白朮12公克。

【食材】牛肉100公克、洋蔥40公克、青椒30公克、黃椒15公克、紅椒15公克、白米160公克、蛋1顆、芥花油15公克。

【調味】蒜片 10公克、太白粉少許、白砂糖2公克、米酒15公克、醬油15公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁；白米洗淨，取藥汁中的240CC煮成飯，鬆飯後待涼。
2. 將洋蔥、青椒及紅黃椒洗淨去籽切細絲，備用。牛肉洗淨切絲，加入米酒、醬油、白砂糖，醃15分鐘後，將蛋打入另一個碗中，取蛋清，加入牛肉中抓一抓。
3. 熱鍋加入芥花油，爆香蒜片 ，下鍋前將醃過的牛肉加入少許的太白粉抓勻後，放入牛肉絲炒至5分熟，先將牛肉撈起，接著加入洋蔥及剩下的藥汁炒至洋蔥變軟，再將青椒及彩椒絲、牛肉絲及飯依序倒入鍋中翻炒，直到拌勻飯和料即可。

玉屏風彩椒牛肉炒飯

【用法】吃飯、吃肉及其他彩椒和洋蔥等。每日一次，連續三日即可。

【功效】益氣、固表、止汗。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之氣虛，表衛不固者。常見的體質表現為怕風、易汗出、容易感冒等。

【醫藥知識】黃耆能補氣，專固肌表；白朮能健脾益氣；防風能走體表而去風邪。

結頭四逆排骨湯

【參考出處】傷寒論·四逆散加減：2人份。

【藥材】柴胡6公克、枳實6公克、白芍6公克、甘草3公克。

【食材】豬小排200公克、結頭菜100公克。

【調味】食鹽2公克、生薑片10公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
2. 豬小排洗淨以沸水川燙去血水，結頭菜洗淨去皮切塊，備用。
3. 將處理好的食材與藥汁倒入鍋中，加入食鹽調味，放入電鍋中，外鍋加水2杯，待電鍋跳起，燜10分鐘即可。

結頭四逆排骨湯

【用法】吃肉，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏理肝脾，透氣解鬱。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用各年齡層之肝脾不和者。常見的體質表現為精神抑鬱、食慾不佳；或心煩易怒，胸腹疼痛、乳房脹痛、小便難以解出、腹瀉但覺解不乾淨等。

【醫藥知識】柴胡與白芍同用能疏肝理脾；枳實有白芍同用能調氣和血；白芍與甘草同用能瀉肝鬱、扶脾土。

【注意事項】陰盛陽虛的體質，常常表現為四肢冰冷者，本藥膳禁用。

「驚蟄」

- 在國曆的三月上旬，此時春雷初響，天地間冬眠的生物將逐漸甦醒。台灣的氣候除了仍有春雨降下外，氣溫也逐漸回升，雖然偶而有氣溫下降偏低的時候，但冬日的低溫天氣已不復見，天氣型態有時仍不穩定。而此時中醫認為肝氣易於上升浮動，故應避免生氣發怒，以免造成中醫所謂的肝陽上亢甚至肝風內動，導致頭暈，血壓

柴胡安肝鱸魚湯

【參考出處】傷寒論·小柴胡湯加減：2人份。

【藥材】柴胡3公克、黃芩3公克、西洋參3公克、薑半夏6公克、甘草6公克。

【食材】鱸魚300公克、紅棗18公克。

【調味】生薑15克、米酒15公克、食鹽2公克。

【料理步驟】

1. 鱸魚洗淨，切成2段，備用；生薑洗淨切絲；紅棗洗淨，拍裂。
2. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
3. 將藥汁、米酒、食鹽及所有材料放入電鍋內鍋中，外鍋加水1杯，待電鍋跳起即可。

柴胡安肝鱸魚湯

【用法】吃魚肉，喝湯。每日一次、連續三日即可。

【功效】和解少陽，調和營衛。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之少陽病者。常見的體質表現為反覆發熱怕冷、食慾不振、胸脇滿悶、口咽乾苦、心煩噁心；以及婦女產後發熱或月經期間感受外邪等。

【醫藥知識】柴胡、黃芩合用能和解少陽；薑半夏、生薑合用能降逆止嘔、調理胃氣；西洋參、甘草、紅棗合用能調和營衛。

逍遙薰衣草茶

【參考出處】太平惠民和劑局方·逍遙散加減：2人份。

【組成】柴胡3公克、當歸3公克、白芍6公克、白朮6公克、茯苓6公克、甘草3公克。

【食材】薰衣草6公克、薄荷3公克。

【調味】蜂蜜15公克、生薑片 3公克。

【料理步驟】

1.將藥材與生薑片 洗淨後倒入鍋中，加水1200CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至900CC，濾出藥汁，趁熱沖泡薰衣草與薄荷，加入蜂蜜拌勻後燜5分鐘即可。

逍遙薰衣草茶

【用法】只喝茶。每日一次，連續三日即可。

【功效】疏肝解鬱，健脾和營。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝脾不和者。常見的體質表現為神情悶悶不樂、口苦疲倦、兩脇作痛、倦怠、食量減少、胃脘疼痛。

【醫藥知識】當歸、白芍合用能養血柔肝而斂陰；甘草、白朮、茯苓合用能健脾和中而利溼；柴胡能升陽散熱。

春分

- 在國曆的三月下旬，此時日夜時間等長，從今日以後白天時間將多過夜晚時間，台灣的天氣型態除了仍有春雨降下外，氣溫也更為暖和。此時養生原除了繼續補養肝血，適當的抒發肝氣，避免生氣動怒外，藥膳養生方面將逐漸減少酸味食材藥材使用，可多用甘味的食材來增強腸胃道的功能，避免過旺的肝氣影響了腸胃的健康，產生如打嗝、腹脹、腹瀉或便秘、胃口不好等症狀。而過旺的肝陽之氣也會影響到睡眠，也可使用具有滋養肝陰、收斂肝陽的藥材如酸棗仁等來幫助睡眠。

棗仁舒眠凍

【參考出處】金匱要略·酸棗仁湯加減：2人份。

【藥材】酸棗仁6公克、甘草3公克、知母6公克、茯苓6公克、川芎6公克。

【食材】洋菜粉3公克。

【調味】甜菊葉3公克。

【料理步驟】

1. 將藥材與甜菊葉洗淨後倒入鍋中，加水800CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至500CC，濾出藥汁。
2. 將藥汁倒入另一口乾淨的鍋內，開小火加熱，邊加入洋菜粉邊攪拌，直至洋菜粉完全溶解後熄火。
3. 倒入模型容器中，放涼，接著放置冰箱中冷藏。

棗仁舒眠凍

【用法】吃洋菜凍。每日一次，連續服用三日即可。

【功效】養血安神，清熱除煩。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之於肝血不足，虛熱內擾者。常見的體質表現為常覺煩躁難以入睡、心悸盜汗、口乾舌燥、頭暈目眩等。

【醫藥知識】酸棗仁、甘草合用能養肝陰、斂浮陽；川芎能疏達肝臟氣血；知母能清虛煩、滋肝燥；茯苓能安神寧心。

【注意事項】需高度專注力及危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。

養肝炒韭菜蝦仁

【參考出處】嚴氏濟生方·養肝丸加減：2人份。

【藥材】當歸3公克、車前子3公克、防風3公克、白芍3公克、熟地黃3公克、川芎3公克。

【食材】韭菜150公克、沙蝦200公克、芥花油10公克。

【調味】食鹽1公克、米酒15公克、地瓜粉少許。

【料理步驟】

1. 沙蝦洗淨後，去蝦頭、去殼，剔除腸泥，加入米酒醃20分鐘，灑上少許地瓜粉。
2. 韭菜洗淨切段，備用。
3. 藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁，取其中的100CC藥汁。
4. 芥花油燒熱後，放入韭菜及步驟1的沙蝦，快炒幾下，再倒入100cc的藥汁，待藥汁收

養肝炒韭菜蝦仁

【用法】吃蝦仁及韭菜。每日一次，連續三日即可。

【功效】補養肝血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝血不足者。常見的體質表現為視力模糊、容易流眼淚等。

【醫藥知識】當歸能補血活血、行滯止痛；車前子能清肝明目，清肝經熱；防風能散風勝濕、祛風止癢；白芍能養血斂陰、柔肝止痛；熟地黃能補血養陰、填精益髓；川芎能上行頭目、行氣活血。

清明

- 在國曆的四月上旬，也是國定假日之一。這時候花草樹木皆已發芽生長呈現一片翠綠的景象，氣候溫暖宜人，天地景象清晰而明朗。此時養生重點可以從保護眼睛視力來著手，尤其台灣人民近視比例居高不下，除了可利用此時進行戶外踏青，暫時放下眼前的書本或電子產品，多注視遠方青山綠水外，也可以多利用養生藥膳來保持眼睛健康。

明目羊肉燴飯

【參考出處】醫級·杞菊地黃丸加減：2人份。

【藥材】熟地黃6公克、澤瀉9公克、菊花9公克、枸杞子3公克、牡丹皮9公克、茯苓9公克。

【食材】白米160公克、羊肉片175公克、油菜120公克、芥花油15公克。

【調味】蒜頭10公克、生薑絲10公克、青蔥10公克、醬油15公克、米酒5公克、太白粉10公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水800CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至500CC，濾出藥汁。
2. 羊肉片 洗淨，取藥汁150CC，加入米酒5公克及醬油5公克，製作醃料醃漬羊肉片 20分鐘，再加入太白粉少許，抓一抓羊肉片；白米煮成熟飯；油菜洗淨切段；青蔥洗淨切段；蒜切末，備用。
3. 芥花油先取5公克燒熱，伴水炒熟油菜，起鍋備用。
4. 另一鍋倒入其餘的芥花油10公克爆香蒜末，放入處理好的羊肉炒開，陸續下薑絲、蔥段，倒入剩下的藥汁煮滾，放入炒好的油菜及其餘的醬油10公克拌勻，再以太白粉水勾芡即可起鍋，盛裝於白飯盤上。

明目羊肉燴飯

【用法】吃飯、吃菜與羊肉。每日一次，連續三日即可

【功效】滋腎養肝。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝腎陰虛所導致眼睛不適者。常見的體質表現為視力減退、視物不清等。

【醫藥知識】熟地黃能滋陰補腎、填精益髓；澤瀉能泄腎利濕；菊花能清肝明目、平降肝陽；枸杞子能補肝明目、養血生津；牡丹皮能清肝瀉火；茯苓能淡滲脾濕。

【注意事項】氣虛脾胃弱，常見的體質表現為大便稀軟、消化不良者本藥膳忌用。

寧神冬瓜蛤蜊湯

【參考出處】傷寒論·柴胡加龍骨牡蠣湯加減：2人份。

【藥材】柴胡3公克、龍骨1.5公克、黃芩1.5公克、沙參1.5公克、茯苓3公克、薑半夏3公克、牡蠣1.5公克、紅棗10公克。

【食材】蛤蜊120公克、冬瓜160公克。

【調味】生薑20公克、米酒10公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
2. 蛤蜊吐沙洗淨；生薑洗淨切片 ；冬瓜洗淨去除外皮及瓜囊，切成薄片狀備用。
3. 將步驟1的藥汁煮滾，下冬瓜片 及生薑片 ，用小火將冬瓜滾至軟透，再下蛤蜊煮熟，加入米酒調味即可。

寧神冬瓜蛤蜊湯

【用法】吃蛤蜊與冬瓜，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】和解少陽、通陽瀉熱、重鎮安神。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之肝膽驚痰者。常見的體質表現為心煩、驚恐、心悸、失眠等。

【醫藥知識】柴胡能引清氣上行，宣暢氣血；黃芩能瀉中焦實火、除脾家濕熱；沙參能補肺氣，清肺養肝；薑半夏能補肝潤肺、除濕化痰；紅棗能調營衛、緩陰血、生津液、和百藥；龍骨合牡蠣能重以鎮怯，安定神明；茯苓淡滲，能寧心利水。

【注意事項】需高度專注力或危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。

穀雨

- 在國曆四月下旬，是春天的最後一個節氣，代表春天即將結束，此時台灣氣候更為溫暖而多雨。這時候的藥膳養生可以從養肝血、強筋力方面來著手，使人們的筋力強健，不易痿軟無力或過於僵直抽筋，在從事日常勞動時更有事半功倍的效果。

緩筋魩魚莧菜

【參考出處】傷寒論·芍藥甘草湯加減：2人份。

【藥材】白芍6公克、甘草1.5公克。

【食材】莧菜200公克、熟魩仔魚15公克、芥花油5公克。

【調味】食鹽2公克、蒜頭5公克、太白粉5公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁。
2. 莧菜洗淨切段，每段長約3~4公分，蒜頭洗淨拍碎，魩仔魚洗淨。
3. 芥花油燒熱，加入蒜末爆香，放入莧菜及魩仔魚快炒幾下，接著倒入藥汁，待莧菜煮軟時，加入食鹽調味，起鍋前用太白粉水勾芡即可。

緩筋鮒魚莧菜

【用法】吃菜及魚。每日一次，連續三日即可。

【功效】養血和陰。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之筋脈拘急者。常見的體質表現為下肢抽筋、腹痛而緊等。

【醫藥知識】芍藥能益陰養血，甘草能補中緩急。二藥合用能益陰復液，解緩筋脈拘急。

養筋健步燉豬蹄膀

【參考出處】古今醫鑑·養血壯筋健步丸加減(又名滋筋養血湯)：2人份。

【藥材】黃耆10公克、白芍6公克、熟地黃6公克、枸杞子6公克、川牛膝6公克、當歸6公克、蒼朮9公克、黃柏6公克。

【食材】豬蹄膀300公克、黃豆40公克。

【調味】生薑片20公克、青蔥25公克、食鹽2公克、紅棗12公克、米酒15公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入陶瓷鍋中，加水1500CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
2. 黃豆洗淨泡水4小時，瀝水後備用。
3. 青蔥洗淨切段，紅棗洗淨拍裂，豬蹄膀洗淨切塊，滾水加入生薑片10公克和青蔥段10公克汆燙去血水，剔除細毛後再洗淨備用。
4. 將藥汁、處理好的豬蹄膀、紅棗、其餘的生薑片 10公克及青蔥段15公克、食鹽、米酒和步驟2的黃豆放入鍋中，加水淹過豬蹄膀，大火煮滾後，蓋上鍋蓋小火慢熬，待豬蹄膀軟爛入味即可。

養筋健步燉豬蹄膀

【用法】吃豬蹄膀與黃豆，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】氣血雙補。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之氣血兩虛者。常見的體質表現為雙腳痿軟無力、難以走動、時時臥床者。

【醫藥知識】黃耆能補中氣、升清氣；白芍能養血柔筋、緩急止痛；熟地黃能平補肝腎、養血滋陰；枸杞子能補虛勞、強筋骨；川牛膝能引諸藥下行，強筋骨；當歸能養血生肌、補血潤燥；蒼朮能祛風濕，燥濕健脾；黃柏能除下焦濕熱；紅棗能補中氣不足及血虛機體失養。

【注意事項】罹患高血脂症、心血管及腦血管疾病者，本藥膳應避免食用。

伸筋牛肉麵

【參考出處】備急千金要方·獨活寄生湯加減---2人份。

【藥材】獨活6公克、桑寄生3公克、杜仲3公克、川牛膝3公克、川芎3公克、黨參3公克、當歸3公克、白芍3公克、熟地黃3公克。

【食材】紅蘿蔔90公克、洋蔥120公克、牛腱200公克、乾麵條120公克、紅棗18公克。

【調味】蒜頭5公克、生薑片10公克、醬油25公克、青蔥15公克、米酒10公克、白砂糖5公克。

【料理步驟】

1. 將所有蔬菜及紅棗洗淨，蒜頭去皮拍碎，青蔥切成蔥花，洋蔥切片 ，紅蘿蔔切塊；牛腱切3~4公分見方的肉塊，入滾水汆燙去血水，備用。
2. 中藥材洗淨後放入紗布袋中束緊，備用。
3. 將蒜頭、生薑片 及洋蔥、紅蘿蔔與牛肉放入鍋中，加入醬油、白砂糖及水2200CC、放入紅棗、中藥包、米酒，煮至沸騰，蓋上鍋蓋轉小火慢熬1.5小時。
4. 找一個乾淨的寬口鍋燒熱水，水滾後下麵條，中間加兩次冷水讓其滾，就可以讓麵條起鍋，放在碗中，鋪上肉塊、洋蔥及紅蘿蔔，灑上蔥花再澆淋上牛肉湯即可。

伸筋牛肉麵

【用法】吃麵、肉、紅蘿蔔與洋蔥，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】祛風濕、止痺痛、益肝腎、補氣血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之風寒濕痺者。常見的體質表現為腰膝酸痛，肢體難以伸展彎曲等。

【醫藥知識】獨活能祛下焦與筋骨間的風寒濕邪；桑寄生、杜仲、川牛膝三者合用能祛風濕而補肝腎；黨參能益氣補血，健脾胃；川芎、當歸、白芍、熟地黃四者合用能養血活血。

夏季藥膳

- 共有六個節氣，依序為立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑。
- 依據台灣夏天的天氣型態，並符合中醫夏天及「長夏」的養生原則，還有配合中醫所認為「心」及「脾」的生理特性，按照或化裁古方來實地製作藥膳如下。

立夏

- 在國曆五月上旬，為夏天的第一個節氣，從今日開始進入夏天，台灣的天氣將逐漸炎熱起來。
- 藥膳養生原則除了滋養心血，疏通血脈外。由於因為天地陽氣逐漸旺盛，也容易有心火上炎之情形，造成心神不寧、失眠、情緒浮動等。
- 可以適當加入可降心火、熱邪的藥材或食材。

養心紅豆蓮子湯

【參考出處】仁齋直指·養心湯加減：2人份。

【藥材】黃耆6公克、茯苓6公克、茯神6公克、當歸6公克、甘草3公克、柏子仁3公克、酸棗仁3公克、五味子3公克、遠志3公克。

【食材】紅豆60克、去心的新鮮蓮子40公克、紅棗18公克。

【調味】冰糖30公克、食鹽少許。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1300CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至1000CC，濾出藥汁。
2. 紅棗及新鮮蓮子洗淨。
3. 紅豆洗淨後用冷水浸泡2小時，撈起紅豆，用熱水氽燙後，放入鍋中，加入藥汁、紅棗、新鮮蓮子，大火煮滾，轉小火慢熬至紅豆軟爛，再放入少許食鹽及冰糖調味，即可起鍋。

養心紅豆蓮子湯

【用法】吃紅豆、蓮子，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】補益心血。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之心虛血少者。常見的體質表現為驚悸、心神不寧等。

【醫藥知識】茯苓、茯神、柏子仁、酸棗仁、遠志五藥合用能泄心熱而寧心神；當歸能養心血；甘草能補土以培心子；五味子能收神氣之散越；黃耆能補心氣。

百合南瓜炒蛋

【參考出處】金匱要略·百合地黃湯加減：2人份。

【藥材】百合10公克、生地黃10公克。

【食材】雞蛋2顆、南瓜120公克、芥花油10公克。

【調味】食鹽1公克、太白粉5公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁。
2. 南瓜洗淨切片，每片厚約0.5公分；雞蛋2顆打散。
3. 芥花油10公克燒熱，下蛋汁炒成碎蛋後把蛋盛起，再放入南瓜片、食鹽及藥汁，煮至南瓜變軟後，拌入蛋，以太白粉水勾芡即可。

百合南瓜炒蛋

【用法】吃蛋及南瓜。每日一次，連續三日即可。

【功效】清養心肺。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心肺陰虛、兼有內熱者。常見的體質表現為心煩、口渴、乾咳等。

【醫藥知識】百合能養陰而清氣分邪熱；生地黃能益營而清血分邪熱。

【注意事項】本藥膳食用過量容易造成腹瀉。

導赤玉米排骨湯

【參考出處】小兒藥證直訣·導赤散加減：2人份。

【藥材】生地黃10公克、淡竹葉6公克、甘草3公克、白茅根3公克。

【食材】玉米200公克、豬小排150公克。

【調味】食鹽2公克、青蔥段15公克。

【料理步驟】

- 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
- 豬小排洗淨以沸水汆燙去血水，玉米去外衣洗淨切段，備用。
- 將處理好的食材與藥汁倒入鍋中，加入食鹽調味，放進電鍋中，外鍋加水2杯，待電鍋跳起，燜10分鐘即可。

導赤玉米排骨湯

【用法】喝湯、吃玉米及肉。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心養陰、利水通淋。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之心經熱盛者。常見的體質表現為口舌生瘡潰瘍、口渴面紅、心胸煩熱、小便灼熱疼痛等。

【醫藥知識】生地黃能涼心血；淡竹葉能清心氣；甘草能清熱解毒；白茅根能涼血止血、清熱利水。

小滿

- 在國曆五月下旬，在台灣天氣型態進入梅雨季節，氣候變的炎熱而多雨潮濕。
- 藥膳養生原則除了與立夏相同外，有些能清利濕熱的藥材如茯苓，或食材如絲瓜等也可以開始選用了。
- 透過適當的發汗或小便來幫助人體開始排除體內的濕熱邪氣。

天王補心菜豆粥

【參考出處】攝生秘剖·天王補心丹加減：2人份。

【藥材】沙參6公克、茯苓6公克、桔梗6公克、五味子10公克、麥門冬10公克、柏子仁10公克、酸棗仁10公克、生地黃15公克。

【食材】白米120公克、菜豆120公克、紅蘿蔔20公克、乾香菇10公克、豬後腿絞肉100公克。

【調味】紅蔥頭5公克、生薑5公克、食鹽2公克。

【料理步驟】

- 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
- 乾香菇用熱水泡軟洗淨切絲；紅蘿蔔去皮洗淨，洗淨後切絲；菜豆去前後蒂頭洗淨切段，每段長約4公分；生薑洗淨切末，紅蔥頭洗淨切碎，備用。
- 白米洗淨放入陶瓷鍋中，加入藥汁及水800CC，熬粥。
- 取另一炒鍋，放入豬後腿絞肉、紅蔥頭及生薑翻炒，再依序放入紅蘿蔔絲、菜豆、香菇、少許水，炒至豬後腿絞肉變白時，熄火。
- 將步驟4的料倒入步驟3熬好的粥裡，開小火繼續慢熬至菜豆變軟爛，加入食鹽調味，即可起鍋。

天王補心菜豆粥

【用法】喝粥，吃香菇、肉、菜豆、紅蘿蔔。每日一次，連續三日即可。

【功效】補心安神、滋陰養血。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之思慮過度、心血不足者。常見的體質表現為容易健忘，男子夢遺、睡眠減少而心煩、口舌生瘡潰瘍、容易流汗、大便乾硬難解等。

【醫藥知識】沙參能清熱生津、養陰潤肺；茯苓能寧心安神、利水除濕、益脾止泄；桔梗能清肺利膈、載藥上浮於心；麥門冬能滋陰以清虛熱；柏子仁、酸棗仁、五味子三藥合用能寧心安神；生地黃能入血分以養血。

【注意事項】脾胃虛弱者，常見的體質表現為腹脹腹瀉，胃口欠佳時，本藥膳不可食用。

清絡炒絲瓜

【參考出處】溫病條辨·清絡飲加減：2人份。

【藥材】荷葉3公克、扁豆3公克、金銀花1.5公克、絲瓜皮3公克、淡竹葉3公克。

【食材】絲瓜320公克、生薑10公克、櫻花蝦10公克、芥花油10公克。

【調味】食鹽2公克、米酒5公克、青蔥10公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC ，濾出藥汁，取其200CC。
2. 絲瓜洗淨後，去皮剖半再切塊；生薑洗淨切片 ；青蔥洗淨切段；櫻花蝦洗淨瀝乾，備用。
3. 芥花油10公克燒熱，放入薑絲、蔥段爆香，接著放入絲瓜翻炒幾下，倒入藥汁200CC、櫻花蝦及米酒，蓋上鍋蓋轉中火燜煮至絲瓜熟軟，加入食鹽調味，熄火，裝盤即可。

清絡炒絲瓜

【用法】吃絲瓜及櫻花蝦。每日一次，連續三日即可。

【功效】退暑清熱。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱傷肺、邪在氣分者。常見的體質表現為身熱但口不甚渴、頭昏但些微頭脹等。

【醫藥知識】荷葉、扁豆、金銀花三藥合用能走上焦清肺中暑熱；絲瓜皮透暑清肺；淡竹葉能清心除煩、導熱下行。

甘麥大棗奶茶

【參考出處】金匱要略·甘麥大棗湯加減：2人份。

【藥材】甘草6公克、浮小麥10公克、紅棗10公克。

【食材】鮮奶400cc。

【料理步驟】

- 將藥材洗淨、紅棗拍裂後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至600CC，濾出藥汁。
- 待藥汁放涼後倒入杯中，加入鮮奶400CC。即可。

甘麥大棗奶茶

- 【用法】喝奶茶，每日一次。連續三日即可。
- 【功效】養心安神，和中緩急。
- 【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心陰不足、肝氣失和者。常見的體質表現為失眠多夢、無故悲傷欲哭、精神失常等。
- 【醫藥知識】甘草能養心脾、緩肝急；浮小麥能養心寧神；紅棗質潤性緩，能助甘草補中益氣，養陰而增生化之源，又能緩急柔肝、調和陰陽。
- 【注意事項】需高度專注力或危險工作者，本藥膳應避免於工作前及工作當中食用。

芒種

- 正當國曆六月上旬，此時台灣仍處於梅雨季節，不但氣候比五月更為潮濕悶熱，中暑的機會開始增加，而且食物也容易腐壞，稍微不留意就很容易吃壞肚子。
- 藥膳養生原則應加強排除體內的濕熱之氣，增強腸胃系統抗病的功能，為將來逐漸炎熱的天氣作準備。

香薷黃瓜鑲肉

【參考出處】醫方集解·四味香薷飲加減：2人份。

【藥材】香薷6公克、厚朴6公克、扁豆6公克、黃連1.5公克。

【食材】大黃瓜200公克、後腿絞肉100公克、紅蘿蔔15公克、荸薺50公克。

【調味】鹽2公克、太白粉10公克、米酒15公克、生薑10公克、青蔥30公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水500CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至200CC，濾出藥汁。
2. 大黃瓜洗淨削皮，切成圓塊，用湯匙將中心的籽挖除。
3. 荸薺去皮洗淨切碎，生薑、青蔥洗淨切末，紅蘿蔔去皮洗淨切末，全混入後腿絞肉拌勻，接著加入食鹽、米酒與太白粉5公克，攪拌均勻。放置20分鐘。
4. 將其拌好的肉餡鑲入大黃瓜中放在盤內，置入電鍋，外鍋加1杯水蒸熟。
5. 取一炒鍋，將藥汁燒熱，以太白粉5公克製作太白粉水勾芡藥汁，淋上蒸好的大瓜鑲肉即可。

香薷黃瓜鑲肉

【用法】吃大黃瓜、肉、紅蘿蔔及荸薺。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑、利濕、和脾。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱季節，過食生冷或冷氣吹拂過冷者。常見的體質表現為頭重頭痛、皮膚濕熱、大量流汗而疲倦，熱盛心煩而口渴等。

【醫藥知識】香薷能發越陽氣，徹上徹下、解表利尿；厚朴能除滿化濕；扁豆能除脾胃之暑濕，降濁而升清；黃連能入心脾清熱而除煩。

大順鳳梨苦瓜雞湯

【參考出處】太平惠民和劑局方·大順散加減：2人份。

【藥材】乾薑3公克、肉桂3公克、杏仁3公克、甘草1.5公克。

【食材】白玉苦瓜150公克、雞腿250公克、去皮去心土鳳梨30公克。

【調味】食鹽2公克、青蔥段5公克、米酒5公克、生薑片 5公克。

【料理步驟】

1. 雞腿肉切塊，用熱水氽燙，去血水後洗淨，備用。
2. 苦瓜洗淨後剖半，去籽去膜，切塊；去皮去心鳳梨切小塊；青蔥段洗淨；生薑洗淨切片，備用。
3. 中藥材洗淨後放入紗布袋中束緊，放進陶瓷鍋內，接著放入青蔥段、生薑片，加水1000CC煮滾後，撈起蔥段，再放入雞腿、苦瓜、新鮮土鳳梨，開大火煮滾，煮滾後轉小火熬30分鐘，撈出紗布袋，加入食鹽及米酒調味，蓋上鍋蓋，熄火燜10~15分鐘即可。

大順鳳梨苦瓜雞湯

【用法】喝湯，吃肉、土鳳梨及苦瓜。每日一次，連續三日即可。

【功效】溫中散暑。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之暑熱季節，因過食冰涼造成腸胃不適者。常見的體質表現為腹瀉、嘔吐、大便有未消化之食物殘渣等。

【醫藥知識】乾薑、肉桂能散寒燥溼；杏仁、甘草能利氣調脾。四藥合用能升潛伏之陽氣。

正氣燒茄子

【參考出處】太平惠民和劑局方·藿香正氣散加減：2人份。

【藥材】藿香6公克、紫蘇葉3公克、大腹皮3公克、茯苓3公克、白朮6公克、陳皮3公克、厚朴3公克、甘草6公克。

【食材】茄子180公克、芥花油15公克。

【調味】蒜頭10公克、生薑5公克、青蔥10公克、醬油15公克、冰糖3公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁。
2. 茄子洗淨切段後再對半切，蒜頭洗淨去皮切末，生薑洗淨切末，青蔥洗淨切成蔥花。
3. 芥花油燒熱，爆香蒜末及薑末，接著倒入藥汁、醬油及冰糖，最後放入茄子，用鏟子稍壓住茄子，煮至茄子變軟入味，醬汁收乾8成後，灑上蔥花拌匀，即可熄火起鍋。

正氣燒茄子

【用法】吃茄子。每日一次，連續三日即可。

【功效】解表化濕、理氣和中。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之過度生食或冰涼冷飲，造成飲食停滯、消化不良又外感風寒者。常見的體質表現為上吐下瀉、噁心頭痛、胸腹脹悶等。

【醫藥知識】藿香能解在表之風寒、化在裡之濕濁；紫蘇能助藿香外解風寒而內化濕濁；大腹皮能行氣利濕；茯苓、白朮能健脾運濕；陳皮能降逆止嘔、燥濕和胃；厚朴能消除脹滿、行氣化濕；甘草能和百藥、益中焦。

【注意事項】元氣虛弱之人，常見的體質表現為倦怠乏力、精神不佳者，本藥膳慎用。

夏至

- 正當國曆六月下旬，為一年當中白天時間最長，黑夜時間最短的日子，台灣的梅雨季節此時多已結束，氣溫更加升高而感到炎熱。
- 藥膳養生原則應以清淡為主，並可選用具退熱祛暑效果的藥材或食材來排除體內過多之暑熱之氣。

清心蒸魚

【參考出處】太平惠民和劑局方·清心蓮子飲加減：2人份。

【藥材】黃芩6公克、麥門冬6公克、地骨皮6公克、車前子6公克、甘草6公克、茯苓10公克、黃耆10公克、沙參10公克。

【食材】石斑魚300公克。

【調味】生薑絲15公克、青蔥段15公克、食鹽1公克、太白粉5公克、米酒15公克、紅辣椒3公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁。
2. 生薑洗淨切絲，青蔥段洗淨切細絲，紅辣椒剖半，去籽後洗淨切絲。
3. 魚去除內臟洗淨，在魚體上劃幾刀，魚體兩側均勻抹上食鹽，淋上100CC的藥汁醃30分鐘，接著將魚放入盤中，將步驟2切好的生薑絲與青蔥絲各取其1/3，鋪在魚身，淋上50CC的藥汁及米酒，放入電鍋，外鍋加1杯水，蒸熟。
4. 魚蒸熟後，剔除生薑絲與變色的青蔥絲，再鋪上已切好剩下的青蔥絲；另取一乾淨炒鍋倒入剩下的藥汁及蒸魚的魚湯，放入切好的紅椒絲及剩下的生薑絲煮滾，淋到魚上，即可。

清心蒸魚

【用法】吃魚肉。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心火、止淋濁、益氣陰。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之心火炎上者。常見的體質表現為發熱煩躁、四肢無力、疲倦、口苦咽乾、遺精、小便混濁而疼痛、手心及足心有灼熱感等。

【醫藥知識】黃芩、麥門冬能清心肺之熱；地骨皮能退肝腎之虛熱；車前子、茯苓能利濕；甘草、黃耆、沙參能補陽虛而瀉火。

竹葉石膏涼拌洋蔥

【參考出處】傷寒論·竹葉石膏湯加減：2人份。

【藥材】淡竹葉6公克、石膏10公克、薑半夏3公克、麥門冬6公克、沙參3公克、甘草3公克 。

【食材】洋蔥200公克、香油5公克、柴魚片 5公克。

【調味】食鹽2公克、檸檬汁15CC。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，趁熱濾出藥汁，只取150CC藥汁倒入大瓷碗中，趁熱加入食鹽、檸檬汁及香油，拌勻。
2. 洋蔥洗淨切細絲，放入冰開水中冰鎮30分鐘，撈起瀝乾，置入大碗中。
3. 將步驟1做好的醬汁倒入步驟2的大碗中，讓洋蔥與醬汁充分拌勻混合約15分鐘，接者倒入盤中，灑上準備好的柴魚片即可。

竹葉石膏涼拌洋蔥

【用法】吃洋蔥及柴魚片。每日一次，連續三日即可。

【功效】清退虛熱、益氣生津。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之肺胃虛熱者。常見的體質表現為覺得身體燥熱而大量流汗、覺得體內有氣上衝而有噁心感、口乾口渴、睡眠減少、發熱心煩等。

【醫藥知識】淡竹葉能清心、利水、除煩；石膏能清肺胃之熱；薑半夏能和胃降逆；麥門冬能養肝胃之陰；沙參能養陰潤肺、清熱生津；甘草能和中。

【注意事項】發燒高熱不退或濕阻身熱，常見的體質表現為乾嘔胸悶者，本藥膳忌用。

六一炒蘆筍

【參考出處】黃帝素問宣明論方·六一散加減：2人份。

【藥材】甘草3公克、滑石18公克。

【食材】蘆筍120公克、乾香菇16公克、紅蘿蔔 15公克、新鮮山藥75公克、芥花油10公克。

【調味】鹽1公克、太白粉5公克。

【料理步驟】

1. 乾香菇泡軟後洗淨切絲，紅蘿蔔洗淨去皮切絲，蘆筍洗淨切段，新鮮山藥去皮洗淨切長條。
2. 將藥材洗淨倒入陶瓷鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至300CC，濾出藥汁。
3. 芥花油燒熱，放入所有食材炒香，倒入藥汁，加入食鹽調味，煮至食材熟透，起鍋前以太白粉水勾薄芡。

六一炒蘆筍

【用法】吃蘆筍、香菇、紅蘿蔔及山藥。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑利濕。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之感受暑濕者。常見的體質表現為覺得煩躁口渴、小便難以解出、嘔吐腹瀉等。

【醫藥知識】滑石能消暑止瀉，止煩渴而利小便；甘草和中氣而緩滑石之寒滑。

【注意事項】孕婦忌用。氣弱陰虛之人，常見的體質表現為倦怠咽乾、眠醒出汗、四肢無力者，本藥膳當慎用。

小暑

- 正當國曆七月上旬，炎熱的天氣令人感到不適，在台灣各地的最高氣溫多在小暑或大暑的時候產生，也是一年當中最容易中暑的時節。
- 藥膳養生原則可多選用具清暑退熱、健脾開胃的藥材或食材。

愛玉清暑飲

【參考出處】溫熱經緯·清暑益氣湯加減：2人份。

【藥材】西洋參3公克、石斛10公克、麥門冬10公克、淡竹葉10公克、甘草3公克、西瓜翠衣30克。

【食材】市售無糖愛玉300公克。

【調味】甜菊葉3公克、檸檬1/2顆。

【料理步驟】

1. 愛玉切丁。
2. 將藥材與甜菊葉洗淨後倒入鍋中，加水1200CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至900CC，濾出藥汁，放涼，加入愛玉丁及擠入檸檬汁即可。

愛玉清暑飲

【用法】吃愛玉，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】養陰生津、清暑益氣。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之中暑受熱、氣津兩傷者。常見的體質表現為四肢乏力、疲倦口渴、容易流汗、感到身體很熱而心煩、小便量少而顏色偏紅等。

【醫藥知識】西洋參能生津液、除煩倦；石斛能清熱生津、滋陰養胃；麥門冬能清心除煩、養陰生津；淡竹葉能涼心緩脾、消痰止渴；甘草能補脾益氣；西瓜翠衣能止渴利尿、清熱解暑。

烏梅粉粿

【參考出處】溫病條辨·連梅湯加減：2人份。

【藥材】黃連1.5公克、麥門冬6公克、生地黃6公克、阿膠3公克、甘草3公克。

【食材】地瓜粉120公克 太白粉40公克、烏梅去核9公克。

【調味】蜂蜜30CC、冰糖20公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨與烏梅倒入鍋中，加水700CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至450CC，濾出藥汁，趁熱加入冰糖溶勻。
2. 地瓜粉與太白粉過篩至另一個鍋內，混合均勻，趁熱將步驟1的藥汁分批沖入粉中，一邊開小火加熱一邊快速攪拌均勻成濃稠狀粉糊。
3. 準備一個大瓷碗，在碗內抹上芥花油，將步驟2的粉糊趁熱到入大瓷碗中整形，放入蒸籠蒸20分鐘，待涼後再脫模切小塊，要吃時再淋上蜂蜜。

烏梅粉粿

【用法】吃粉粿。每日一次，連續三日即可。

【功效】清心火、滋腎水。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之長期感受暑熱的情形者。常見的體質表現為容易口渴口乾、感覺噁心而忽冷忽熱、煩躁等。

【醫藥知識】黃連能清瀉心胃火熱、涼肝膽、解熱毒；麥門冬能清心潤肺、瀉熱除煩、強陰益精；生地黃能養陰生津、涼血清熱；阿膠能滋陰養血、清燥潤肺；烏梅能生津止渴、止瀉止血。

香薷油豆腐鑲豆芽

【參考出處】溫病條辨·新加香薷飲加減---2人份。

【藥材】香薷3公克、金銀花6公克、扁豆6公克、厚朴3公克、連翹3公克。

【食材】綠豆芽30公克、乾香菇10公克、紅蘿蔔30公克、三角油豆腐240公克、芥花油5公克。

【調味】食鹽2公克、薑絲5公克、香菜3公克、中筋麵粉少許、太白粉10公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨倒入鍋中，加水600CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘(煎煮至300CC)，濾出藥汁。
2. 乾香菇洗淨泡軟切絲，紅蘿蔔去皮洗淨切成長約4公分的細絲，綠豆芽洗淨切半，香菜洗淨切末，中筋麵粉調製成麵糊，備用。
3. 芥花油5公克燒熱，放入乾香菇、紅蘿蔔絲、綠豆芽，加入藥汁100CC及食鹽1公克翻炒至熟起鍋。
4. 三角油豆腐洗淨中間挖空，放入炒料，用麵糊封口，放入電鍋蒸熟。
5. 將剩餘的200CC藥汁燒熱，放入香菜末，加入食鹽1公克，用太白粉水勾芡，淋上蒸好的三角油豆腐即可。

香薷油豆腐鑲豆芽

【用法】吃綠豆芽、香菇、紅蘿蔔、三角油豆腐，每日一次，連續三日即可。

【功效】退暑解表、清熱化濕。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之剛開始有中暑現象、又感受外來風寒者。常見的體質表現為頭痛、不容易流汗、發熱怕冷、身體重著感而疼痛者。

【醫藥知識】香薷能疏表散寒、消暑化濕；金銀花、扁豆、連翹三藥合用能清熱退暑；厚朴能燥濕溫中、理氣開痞。

【注意事項】容易流汗的體質者，本藥膳慎用。

大暑

- 正當國曆七月下旬，也是夏天的最後一個節氣，天氣依舊炎熱。
- 藥膳養生原則除了與小暑相同外，可多使用飲品或湯品來補充因大量流汗而喪失的水分，而且應避免攝食過多的冰涼生冷之食物，影響到腸胃道的功能。

山粉圓消暑飲

【參考出處】脾胃論·清暑益氣湯加減：2人份。

【藥材】西洋參3公克、蒼朮1.5公克、升麻1.5公克、澤瀉1.5公克、神麯1.5公克、橘皮1.5公克、麥門冬3公克、甘草1.5公克、五味子3公克。

【食材】山粉圓6公克。

【調味】檸檬1/2顆。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1200CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至900CC，濾出藥汁。
2. 將藥汁倒入另一口鍋，加入山粉圓後，煮滾，放涼，擠入檸檬汁即可。

山粉圓消暑飲

【用法】吃山粉圓，喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】清暑益氣、健脾燥濕。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之勞倦內傷，平日氣虛而長夏受暑者。常見的體質表現為四肢無力、疲倦、精神減少、覺得身體很熱、心煩口渴、容易流汗等。

【醫藥知識】西洋參能補氣，養陰生津，清肺火；蒼朮能燥濕健脾；升麻能升陽舉陷；澤瀉能降濁而除濕熱；神麴能化食消積；陳皮能理氣；麥門冬、五味子二藥合用能保肺生津；甘草能和中。

生脈酸梅湯

【參考出處】內外傷辨惑論·生脈散加減：2人份。

【藥材】沙參3公克、麥門冬6公克、五味子3公克。

【食材】酸梅20公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後放入紗布袋束緊後與酸梅一起放進鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘後，藥湯煎煮至700CC，
2. 撈出紗布袋，放冰糖調味，待冰糖溶勻，即可熄火起鍋。

生脈酸梅湯

【用法】喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】生津養心、益氣斂陰。

【應用】本藥膳適用於各年齡層之適用於熱傷元氣、陰津大傷者。常見的體質表現為呼吸時覺得氣不足、感到疲倦、口乾舌燥、乾咳、容易流汗等。

【醫藥知識】沙參能滋陰潤燥；麥冬能清心瀉熱、止汗滋水；五味子能斂氣生津、斂陰止汗。

清熱筍絲湯麵

【參考出處】傷寒論·白虎湯加減：2人份。

【藥材】石膏10公克、知母6公克、甘草3公克、沙參6公克。

【食材】烏龍麵300公克、去殼後綠竹筍160公克、蝦子50公克、旗魚70公克、去除口器、眼睛、內臟後的小管80公克、文蛤80公克、芥花油10公克。

【調味】食鹽2公克、紅蔥頭10公克、米酒15公克、芹菜15公克。

【料理步驟】

1. 將藥材洗淨後倒入鍋中，加水1000CC大火煮滾後，轉小火續煮30分鐘，濾出藥汁。
2. 紅蔥頭洗淨切碎；綠竹筍洗淨切絲；芹菜洗淨切末；蝦子洗淨去
3. 除蝦頭及蝦殼；文蛤吐沙後洗淨；旗魚洗淨切丁。
4. 芥花油燒熱，爆香紅蔥頭，放入竹筍絲與步驟2處理好的魚丁，翻炒至魚丁約5分熟，倒入藥汁和水，加入食鹽與米酒調味，大火煮沸後，再放入文蛤與蝦仁，轉中火煮至所有食材熟透。
5. 找一個乾淨的寬口鍋燒熱水，水滾後下麵條，中間加兩次冷水讓其滾，就可以讓麵條起鍋，放在碗中，加入步驟3煮好的海鮮湯，灑上芹菜末即可。

清熱筍絲湯麵

【用法】吃麵、竹筍、蝦子、旗魚、小管、文蛤及喝湯。每日一次，連續三日即可。

【功效】清熱生津、泄肺胃火。

【應用】除幼兒外，本藥膳適用於各年齡層之夏天高溫中暑者。常見的體質表現為身體覺的很熱、感到非常口渴、大量流汗等。

【醫藥知識】石膏能清內盛邪熱；知母能瀉火滋陰；甘草能護胃和中；沙參能清肺養肝、專補肺氣、兼益脾腎。

【注意事項】小兒及婦女產後慎用。